Приложение к ООП СОО ФКГОС

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гумбейская средняя общеобразовательная школа»
Нагайбакского муниципального района Челябинской области

Рассмотрено:	Согласованно:	Утверждаю:
На заседании МО	Зам.директора по УВР	Директор школы
_____ / Минеева О.В.	_____ / Хайбуллина Н.А.	_____ / Девятайкин С.П.
Протокол № 1 от		Приказ № 186/1 от
«29» августа 2017 г.	«29» августа 2017 г.	«30» августа 2017 г.

Рабочая программа

по учебному курсу «Физическая культура»

10-11 класс

Пояснительная записка

Образовательная программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012.Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Целью образовательная программы по физической культуры является формирование разносторонние физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

Характеристика особенностей программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областным и местным органами образования. В соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодежной политики Челябинской области от 17 июля 2014г. №1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах

области». При выборе материала вариативной части распределены на разделы: легкая атлетика, баскетбол, волейбол и гимнастики. Для повышения активности детей на уроках вариативной части применятся игровой и соревновательный методы.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10-11классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 10-11 классы», под ред. В.И.Лях, А.А.Зданевич , издательство «Просвещение» 2011г.

Программа дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта трёх часов в неделю 10 класс 105 часов в год 11класс 102 часа.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают упражнения (мониторинг) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 5 заданий: челночный бег (ловкость и быстрота), прыжок в длину с места (скоростно-силовая подготовленность), подтягивание, наклон вперед из положения, сидя на полу (гибкость), поднимание туловища из положения, лежа на спине (выносливость).

При организации учебного процесса используется следующая система уроков:

Комбинированный выполнение урок - предполагает работ и заданий разного вида.

Урок – игра - на основе игровой деятельности учащиеся познают новое, закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки.

Урок - соревнование - вырабатываются у учащихся умения и навыки в ранее изученных элементов.

Контрольный урок – проверка изученных навыков в каждой четверти.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в 10-11 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарт основного общего образования;
- концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- закона «Об образовании»
- федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 №889.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Условные обозначения в рабочих планах-графиках распределения учебного материала.

О – Обучение новым упражнениям;

С – совершенствование пройденного материала;

К – контроль учета умений и навыков;

+ – развитие физических качеств, прохождение учебного материала.

РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебного материала для учащихся 10классов на I четверть

Содержание учебного материала	Легкая атлетика																		Волейбол								
	Номера уроков																										
	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
I. Основы знаний о физической культуре																											
1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и волейболу	+																	+									
2. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием			+			+			+			+															
3. Доврачебная помощь при травмах								+											+								
4. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни					+															+							
II. Межпредметные связи																											
1. Скорость при неравномерном движении. Ускорение				+														+									
2. Мощность. Коэффициент полезного действия							+														+						
3. Мышцы и их функции																	+										
4. Обмен веществ и превращение энергии в клетках										+																	
5. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья											+																
III. Строевые упражнения																											
1. Перестроение из колонны по одному в			+	+				+			+			+			+		+				+				

колонну по два																											
2. Повторение пройденного в предыдущих классах материала (повороты на месте, размыкание и смыкание на месте, команда «Прямо!» и т. д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV. Элементы легкой атлетики																											
1. Совершенствование техники спринтерского бега:																											
– высокий и низкий старт, до 40 метров;	С	С	С																								
– низкий старт и стартовый разбег;		С	С	С	С																						
– бег с ускорением 2–3 □ 60–80 метров;			С			С			С		С		С		С		С										
– бег на результат на 100, 200 и 400 метров;									К	К		К															
– эстафетный бег							С				С			С		С		С									
2. Совершенствование техники длительного бега:																											
– бег в равномерном и переменном темпе: 20–25 мин – юноши; 15–20 мин – девушки;			С				С						С		С		С										
– переменный бег на отрезках 100–200–400 м быстро + 100 м медленно;					С						С																
– повторный бег с повышенной скоростью 2 □400 м (юноши); 2 □300 м (девушки);								С																			
– бег на 1500 м (юноши); 800 м (девушки)																											
3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега:																											
– прыжки в длину с 5–7 беговых шагов;				С	С																						
– то же, преодолевая планку на высоте 60–80 см;					С	С																					
– двойной и тройной прыжок с 3–5						С	С																				

шагов разбега: 6–8 прыжков;																											
– прыжки в длину с 13–15 шагов разбега;							С	С	С	С																	
– прыжки в длину с полного разбега.									С	С	К																
4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:																											
– отталкивание с короткого, среднего и длинного разбега (прыжки на возвышенность);								С	С																		
– прыжки с разбега через планку на «взлет»;									С	С																	
– прыжки с бокового разбега 30–35□ через планку способом «перешагивание»;										С	С																
– прыжки через планку с длинного (9–11 шагов) разбега на возможно большей скорости и на разной высоте											С	С	К														
5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность:																											
– метание мяча 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 □1 м) с расстояния до 20 м (юноши);									С	С	С																
– метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность с 4–5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор шириной 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 □1 м) с расстояния 12–14 м (девушки);										С	С	С															
– метание гранаты 500–700 г (юноши):															К												
а) с места на дальность;											С	С	С														

б) с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние;												С	С	С													
в) в горизонтальную цель (2 □2 м) с расстояния 10–15 м; по движущейся цели (2 □2 м) с расстояния 10–12 м;													С	С													
– метание гранаты 300–500 г (девушки):															К												
а) с места на дальность;											С	С	С														
б) с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние												С	С	С													
1 бег соревновательном темпе (3000 м – юноши и 2000 м – девушки)																С	С	К									
V. Волейбол																											
1. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек:																			С	С	С	С	С	С	С	С	С
– комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением)																			С	С	С	С	С	С	С	С	С
2. Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя): а) на месте индивидуально и в парах;																			С	С	С	С	С	С	С	С	С
б) после перемещения;																			С	С	С	С	С	С	С	С	С
3. Совершенствовать технику подач мяча																											

– варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая):																			С	С	С	С	С	С	С	С	С
а) имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м;																			С	С	С	С	С	С	С	С	С
б) подача на партнера на расстоянии 8–9 м;																			С	С	С	С	С	С	С	С	С
– игра по упрощенным правилам волейбола;																			С	С	С	С	С	С	С	С	С
– игра по правилам																			С	С	С	С	С	С	С	С	С
VI. Развитие двигательных качеств																											
1. Скоростно-силовых способностей:																											
– бег прыжками (многоскоки);	+	+			+				+				+		+		+		+		+			+			
– бег высоко поднимая колени;		+	+	+			+				+				+			+			+		+				
– бег с забрасыванием голени назад;			+	+	+			+			+		+			+				+					+		
– прыжки на одной ноги и через барьеры;						+			+			+		+					+			+				+	
– броски набивного мяча (3 кг – юноши и 2 кг – девушки) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность;						+	+			+			+					+				+					
– толкание ядра и набивных мячей;				+				+				+								+				+			
– круговая тренировка														+											+		
2. Скоростных способностей:																											
– старты из различных исходных положений;		+	+			+			+			+						+			+						
– бег с ускорением до 60 метров;				+				+			+																
– бег со старта с гандикапом 2–3 □																		+			+					+	

30–40 м;																											
– бег с изменением темпа и ритма шагов;		+		+		+			+		+		+	+			+			+			+		+		
– эстафеты					+			+				+				+			+					+			
3. Координационных способностей:																											
– варианты челночного бега (3 □ 10; 10 □ 10; 4 □ 21м);			+				+					+							+								
– бег с изменением направления, скорости, способа перемещения;				+				+					+							+							
– бег с преодолением препятствий и на местности;									+											+	+			+			
– барьерный бег;						+					+							+									
– прыжки через препятствия и на точность приземления;			+				+			+				+								+			+		
– метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками						+	+			+			+					+				+					
4. Выносливости:																											
– длительный бег до 30 мин (юноши) и до 20 мин (девушки);			+				+						+					+	+			+			+		
– круговая тренировка;														+												+	
– подвижные и спортивные игры		+		+		+	+		+		+		+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
5. Силовые способности и силовая выносливость:																											
– приседания с отягощением доступного веса (штанга, мешок с песком), быстро выпрямляя ноги;		+																									
– отжимание в упоре лежа;				+																							
– подтягивание: из виса (юноши), из виса лежа (девушки);			+		+		+			+			+			+		+		+			+		+		
– подскоки с отягощением 2–3 серии по 10–13 раз;						+		+			+								+					+			

– упражнения на гимнастических снарядах (стенке, перекладине, брусьях и др.) для мышц туловища, плечевого пояса и рук	+		+			+			+		+		+			+		+		+		+		+		+	
VII. Общеразвивающие упражнения																											
1. В движении	+	+	+									+	+			+	+					+	+				
2. На месте без предметов				+	+	+				+	+			+	+					+	+				+		
3. В парах и у гимнастической стенки							+	+	+									+	+					+		+	
VIII. Проверка уровня физической подготовленности																											
1. Бег 100 и 200 метров									К	К																	
2. Прыжки в длину с места и с разбега							К				К																
3. Многоскоки – 8 прыжков																								К			
4. Прыжки толчком двух ног – 10 прыжков																						К					
5. Челночный бег 3 □10 м и 4 □21 м														К					К								
6. Подтягивание на перекладине: из виса (юноши) и из виса лежа (девушки)																										К	
7. Проверка домашних заданий и изученных упражнений по пройденному разделу программы				К					К				К				К				К					К	
IX. Домашние задания																											
1. Прыжки со скакалкой за 30 мин – 66 раз (юноши), 76 раз (девушки)																		+	+	+	+						
2. Подтягивание из виса (юноши) – 9 раз																						+	+	+	+	+	
3. Подтягивание из виса лежа (девушки) – 13 раз																						+	+	+	+	+	
4. Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши); 22 раза (девушки)													+	+	+	+											
5. Приседание на одной ноге: 11 раз (юноши); 8 раз (девушки)						+	+	+	+																		

6. Прыжки в длину с места: 200 см (юноши); 170 см (девушки)										+	+	+	+														
7. Прыжки вверх из приседа: 16 раз (юноши); 14 раз (девушки)														+	+	+	+										
8. Максимально быстрый бег на месте в течение 10 с (кол-во шагов): 20 (юноши); 18 (девушки)	+	+	+	+																							
X. Задачи воспитания																											
1. Воспитывать умения руководить поведением товарищей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
2. Воспитывать интерес к работе															+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
XI. Совершенствование организаторских умений																											
1. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований									+	+	+	+	+	+	+		+		+		+	+	+	+			+
2. Проведение с одноклассниками различных общеразвивающих упражнений			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Помощь в подготовке мест занятий		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
XII. Самостоятельные занятия																											
1. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей																	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебного материала для учащихся 10 классов на II четверть

Содержание учебного материала	Атлетическая гимнастика									Гимнастика											
	Номера уроков									Номера уроков											
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
I. Основы знаний о физической культуре																					

1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой	+									+											
2. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств		+										+									
3. Оказание первой помощи при травмах				+											+						
4. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения			+																		
II. Межпредметные связи																					
1. Законы Ньютона					+																
2. Энергия											+										
3. Устойчивость равновесия тел													+								
4. Сила и импульс										+											
5. Работа мышц						+															
6. Органы равновесия															+						
7. Органы мышечного чувства							+														
III. Строевые упражнения																					
1. Пройденный в предыдущих классах материал	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Повороты кругом в движении		+	+			+						+		+							
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении			О	О	С	С	С	С				С		С		С					
4. Строевой шаг		О	О			С	С				С			С			С				
IV. Атлетическая гимнастика (юноши)																					
1. Обучать комплексу упражнений с гантелями	О	О	С	С	С	С	К														
2. Физические упражнения локального воздействия:																					
– с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);	+	+	+	+	+	+		+													

– противодействие партнера;			+			+			+												
– сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры);		+		+			+														
– упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях);	+		+		+	+		+													
– статические на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на брусьях или на полу, высокий угол в упоре;		С	С	С	С	С															
– упражнения на тренажерах				О	О	С	С	С	С												
V. Гимнастика с элементами акробатики. Юноши																					
1. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки:																					
а) прыжок, согнув ноги через козла в длину, высота 115 см;												С	С								
б) прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120–125 см;												С	С	С	К						
2. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения:																					
а) длинный кувырок вперед с трех шагов разбега;										С	С	С	С	С	С						
б) длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см;											О	О	С	С	С	К					
в) из упора присев силой стойка на голове и руках;										С	С	С	С	С	С	С	К				
г) стойка на руках с помощью;												О	С	С	С	С		К			
д) кувырок назад через стойку на руках с помощью;											О	О	С	С	С	С	С	С	К		
е) переворот боком;																С	С	С	С	К	
ж) прыжки в глубину, высота 150–180 см;													С	С	С	С					
з) комбинации из ранее освоенных элементов													С	С	С	С	С	С	С	С	К
VI. Гимнастика с элементами акробатики. Девушки																					
1. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки:																					
а) прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см);													С	С	С	С					

б) прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);													О	О	С	С	С	К			
2. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения:																					
а) кувырки вперед и назад;										С	С	С	С	С	К						
б) сед углом;											С	С	С	С	С	К					
в) стоя на коленях наклон назад;												С	С	С	С	С	К				
г) стойка на лопатках;												С	С	С	С	С	С	К			
д) комбинации из ранее освоенных элементов												С	С	С	С	С	С	С	С	С	К
VII. Развитие двигательных качеств																					
1. Координационные способности:																					
– упражнения на подкидном мостике;																					
– прыжки в глубину с вращениями;																					
– акробатические упражнения;																					
– челночный бег 10 □9 метров;																					
– эстафеты и игры;																					
– полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений;																					
– ритмическая гимнастика																					
2. Силовые способности и силовую выносливость:																					
– лазанье канату без помощи ног ,помощью ног на скорость (юноши);																	С	С	С	С	К
– лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног (юноши);												+	+		+		+				
– подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки);	+		+		+	+		+			+		+		+		+		+		
– сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку;		+		+						+		+		+				+			
– упражнения в висах и упорах (юноши);													+	+	+	+	+	+	+		
– упражнения со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (юноши);	+	+	+	+	+	+	+	+	+												

– упражнения в висах и упорах (девушки);														+	+	+	+	+	+	+	+
– упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке (юноши и девушки)			+						+			+			+			+			+
3. Скоростно-силовых способностей:																					
– опорные прыжки;												+	+	+	+	+	+	+			
– прыжки со скакалкой;														+	+			+		+	
– передвижение в висе по рукоходу (юноши) и приставными шагами вдоль гимнастической стенки (девушки);		+		+			+				+		+			+				+	
– подскоки на двух ногах с поворотами на 90 □ и продвижением вперед;			+			+			+			+			+			+			
– метание набивного мяча (1–5 кг) из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой;											+		+	+		+			+	+	
– передвижение на 10–15 м, подскоками в упоре лежа (юноши);	+				+			+				+			+			+			+
– передвижение ногами вперед в упоре лежа сзади в быстром темпе	+				+			+				+			+			+			+
4. Гибкость:																					
– общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов;	+	+	+	+	+	+	+	+				+			+			+			
– упражнения с партнером;					+			+					+			+					
– в положении «мост» покачивания вперед и назад;			+			+								+					+		
– из упора присев выпрямление ног, не отрывая рук от пола;				+			+				+				+		+			+	
– изседа (ноги вместе, врозь, одна нога отведена в сторону и согнута в колене) наклоны вперед и с захватом ног;					+			+				+		+				+			
– из положения выпада вперед (в сторону) пружинящие приседания, приседания с наклонами туловища			+			+			+				+			+				+	
VIII. Общеразвивающие упражнения																					
1. В движении и на месте без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+							+	+				+
2. На месте с гимнастической палкой										+	+	+									
3. На месте с гимнастическим обручем (девушки)													+	+	+						
4. С гимнастической скамейкой (юноши)													+	+	+						

5. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой и большими мячами (девушки);																		+	+	+	
6. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 кг), на тренажерах, с эспандером		+		+		+		+										+	+	+	
IX. Домашние задания																					
1. Прыжки со скакалкой за 30 секунд: 70 раз (юноши); 80 раз (девушки)																					
2. Подтягивание в висе (юноши) – 10 раз	+	+	+	К																	
3. Подтягивание, в висе лежа (девушки) – 14 раз	+	+	+	К																	
4. Подъем туловища из положения, лежа руки за головой: 28 раз (юноши); 24 раза (девушки)				+	+	К															
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки на скамейке – 18 раз; юноши на полу – 34 раза)						+	+	+	К												
6. Приседание на одной ноге: 12 раз (юноши); 9 раз (девушки)										+	+	+	К								
7. Прыжки в длину с места: 220 см (юноши); 175 см (девушки)													+	+	+	К					
8. Прыжки вверх из приседа: 18 раз (юноши); 16 раз (девушки)																+	+	+	К		
9. Бег на месте в течение 10 с (количество шагов): 21 раз (юноши); 19 раз (девушки)																			+	+	К
X. Контроль за уровнем усвоения учебного материала																					
1. Упражнения на перекладине (юноши)																		К	К		
2. Упражнения на параллельных брусьях (юноши)																				К	
3. Упражнения на разновысоких брусьях (девушки)																					К
4. Акробатические упражнения														К	К	К					
5. Опорные прыжки через гимнастического коня																	К	К			
6. Лазанье по двум канатам без помощи ног																					К
7. Комплексы атлетической гимнастики (с гантелями) (юноши)							К														
8. Комплексы ритмической гимнастик (девушки)									К												
XI. Задачи воспитания																					

1. Воспитывать предельную требовательность к себе, аккуратность и скромность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
2. Воспитывать корректность, готовность прийти на помощь товарищам											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
XII. Совершенствовать организаторские умения																					
1. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора						+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Проведение занятий с младшими школьниками																			+	+	+
3. Подготовка мест для проведения занятий		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Проведение общеразвивающих упражнений и умение оказывать страховку товарищам											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
XIII. Самостоятельные занятия																					
1. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений													+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Комплексы атлетической и ритмической гимнастики		+	+	+	+	+	+	+	+												
3. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебного материала для учащихся 10 классов на III четверть

Содержание учебного материала	Лыжная подготовка																					Волейбол								
	Номера уроков																													
	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
I. Основы знаний о физической культуре																														
1. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки	+																					+								

и волейбола																														
2. Терминология игры в волейбол																							+			+				
3. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Психические процессы																						+								
4. Правила игры в волейбол																														
– правила 3, 5 и 30 секунд;																						+					+			+
– понятие о взаимодействии игроков в нападении;																							+			+				
– правила перехода игроков;																								+						
– правила игры по зонам;																									+					
– правила выполнения нападающего удара																										+				
-Основы знаний. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждение.	+																													
-Температурный режим занятий на лыжах. Тактические действия во время лыжных гонок	+																													
II. Межпредметные связи																														
1. Равноускоренное движение					+																									
2. Инерция													+																	
3. Работа силы упругости. Потенциальная энергия упруго деформированного тела										+														+						
4. Строение и рост костей						+																					+			
5. Работа сердца																								+						

6. Гигиенические требования к одежде	+															+														
7. Гигиена органов зрения														+														+		
III. Строевые упражнения																														
1. Совершенствовать пройденный в предыдущих классах материал	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре																						+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV. Лыжная подготовка																														
Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и четырехшажны и ход	С	С	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Одновременные ходы	С	С	С	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Переход с одного хода на другой				С	С	К	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Спуски со склонов с поворотами						С	С	К		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Спуски с торможением								С	С	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Коньковый ход				С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С									
Прохождение в медленном темпе до 10 км с переменной скоростью	4	4	2	5	5	3	6	6	4	7	8	2	2	2	9	9	10	10	4	7	4									
Лыжные гонки 5 км(юноши)Лыжные гонки 3 км(девушки)			К			К			К			К	К	К					К		К									
V. Элементы волейбола																														
1. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек:																						С	С	С	С	С				
– комбинации из освоенных элементов техники																			С	С	С	С			С	С	С	С		

передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением)																													
2. Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя):																													
– варианты техники приема и передач мяча:																													
а) на месте индивидуально и в парах;																						С	С	К	К				
б) после перемещения;																					С	С	С						
в) в прыжке;																							С	С	С				
г) прием мяча после подачи;																С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
д) групповые упражнения с подач через сетку;																						С	С	С					
е) индивидуально-верхняя и нижняя передачи у стенки																					С	С	С	С	С	С	С	С	С
3. Совершенствовать технику подач мяча:																													
– варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая):																													
а) имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м;																					С	С	С	С					
б) подача на партнера на расстоянии 8–9 м;																					С	С	С	С	С	С	С	С	С
в) подачи через сетку с укороченного расстояния;																					С	С	С	С	С	С			
г) подачи из-за лицевой линии;																					С	С	С	С	С	С			
д) подачи с изменением направления полета мяча: в																								С	С	С	С	С	

правую и левую части площадки;																													
е) подачи на точность по зонам площадки;																										С	С	С	
ж) соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность																									С	С	С	К	
4. Совершенствовать технику нападающего удара:																													
– варианты нападающих ударов через сетку:																													
а) имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага;																					С	С	С						
б) удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку);																					С	С	С	С	С	С	С	С	К
в) удары через сетку с собственного набрасывания мяча;																					С	С	С	С					
г) атакующие удары по ходу:																													
– из зоны 2 с передач игрока из зоны 3;																						С	С	С	С	С	С		
– из зоны 3 с передач игрока из зоны 2;																						С	С	С	С	С	С		
– из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач;																							С	С	С	С	С		
д) атакующие удары против блокирующего;																								С	С	С	С	С	
е) нижние удары с передач из глубины площадки																									С	С	С	С	С

5. Совершенствовать технику защитных действий																													
– варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка:																													
а) с собственного набрасывания;																					С	С	С	С					
б) в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении;																					С	С	С	С	С	С			
в) после перемещения вдоль сетки																							С	С	С	С	С	С	
6. Совершенствовать тактику игры:																													
– индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите																					С	С	С	С	С	С	С	С	С
7. Овладевать игрой и комплексно развивать психомоторные способности:																													
– игра по упрощенным правилам волейбола;																					С	С	С	С	С				
– игра по правилам																					С	С	С	С	С	С	С	С	К
VI. Развитие двигательных качеств																													
1. Координационных способностей:																													
– челночный бег 3 □10 м;																									+				
– метание набивных мячей из различных исходных положений в цель и на дальность;																						+					+		

– жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки);																									+				
– упражнения на быстроту и точность реакций;																								+				+	
– прыжки в заданном ритме;																								+				+	
– комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячи, ракетки и т. д.);																					+					+			
– подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным																						+							
2. Выносливости:																													
– всевозможные эстафеты;																						+							
– круговая тренировка;																													
– двусторонняя игра и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин																					+	+	+	+	+	+	+	+	
– бег с гандикапом																								+					
3. Скоростных способностей:																													
– бег с ускорением и изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м;																								+			+		
– эстафеты с бегом																						+							
4. Скоростно-силовых способностей:																													
– передвижение в висе на руках по рукоходу;																									+			+	
– ведение мяча в разных																													

стойках, с максимальной частотой 10–13 секунд;																													
– метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность;																									+			+	
– прыжки со скакалкой и через барьеры;																						+					+		
– прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;																					+			+		+			
– прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку																						+						+	
5. Силовых способностей:																													
– силовые упражнения и единоборства в парах;																							+						
– подтягивания и вис на согнутых руках;																											+		
– сгибание и разгибание рук в упоре лежа;																										+			
– приседание на двух ногах (с грузом на плечах) на левой и правой ноге: «пистолетик»;																						+				+			
– упражнения с отягощениями (штанга, гиря 8, 16, 24 кг, эспандер, набивной мяч)																								+					
VII. Общеразвивающие упражнения																													
1. В движении																										+		+	+
2. На месте без предметов																								+	+				
3. На месте с малыми мячами																							+						
4. На месте с большими мячами																											+		

5. В парах																														
6. С гимнастической скамейкой (юноши)																						+	+							
VIII. Домашние задания																														
1. Прыжки со скакалкой за 30 с: 74 раза (юноши); 84 раза (девушки)	+	+	+	+	К																									
2. Подтягивание в висе (юноши) – 11 раз																									+	+	+	+	К	
3. Подтягивание в висе лежа (девушки) – 15 раз																									+	+	+	+	К	
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки на скамейке – 19 раз; юноши на полу – 36 раз)																+	+	+	К											
5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой: 30 раз (юноши); 26 раз (девушки)												+	+	+	К															
6. Приседание на одной ноге: 13 раз (юноши); 10 раз (девушки)								+	+	+	+	К																		
7. Прыжки в длину с места: 230 см (юноши); 180 см (девушки)																						+	+	+	К					
8. Прыжки вверх из приседа: 21 раз (юноши); 19 раз (девушки)					+	+	+	К																						
9. Бег на месте за 10 с: 22 шага (юноши); 20 шагов (девушки)																			+	+	+	К								
10. Имитационные упражнения из пройденного материала	+	+	+	+												+	+	+	+											

IX. Контроль за уровнем усвоения учебного материала																														
1. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой																									К	К				
2. Верхняя прямая (девушкам можно нижняя) подача из-за лицевой линии по зонам 3 и 5																													К	
3. Нападающий удар с передачи партнера в левую и правую половины площадки																												К		
4. Учебная игра с соблюдением правил, тактических и технических действий																						К								К
X. Задачи воспитания																														
1. Воспитывать нравственные и волевые качества																+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Воспитывать привычку к организованности в работе и планированию своих возможностей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
XI. Совершенствовать организаторские умения																														
1. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками													+	+														+	+	
2. Судейство и комплектование команды				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3. Подготовка мест для проведения занятий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Проведение общеразвивающих и			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

специальных подготовительных упражнений на уроках																														
XII. Самостоятельные занятия																														
1. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов																					+	+	+	+	+	+	+	+		
3. Подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр																						+			+					
4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч)																					+		+	+		+	+	+	+	
5. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми																					+	+	+	+	+	+	+	+	+	

РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебного материала для учащихся 10 классов на IV четверть

Содержание учебного материала	Баскетбол												Легкая атлетика														
	Номера уроков																										
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
I. Основы знаний о физической																											

культуре																											
1. Техника безопасности при занятиях на стадионе													+														
техника безопасности при занятиях по баскетболу	+																										
2. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений											+																
3. Виды соревнований по легкой атлетике и легкоатлетическому кроссу																+		+		+			+				
Правила соревнований							+																				
4. Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества																					+						
II. Межпредметные связи																											
1. Движение тела под действием сил (упругости, тяжести, трения)								+																			
2. Работа, совершаемая силами, приложенными к телу, и изменение его скорости													+														
3. Закаливание организма		+																									
4. Гигиена нервной системы				+																+							
5. Этапы энергетического обмена								+																			
6. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового						+												+									

стиля жизни																											
III. Строевые упражнения																											
1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении			+			+		+				+		+		+			+		+						
2. Пройденный в предыдущих классах материал	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
IV. Баскетбол																											
1. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек																											
– комбинации из освоенных элементов техники передвижений;	С	С	С	С																							
– в парах в нападающей и защитной стойке		С	С	С	С	С																					
2. Совершенствовать ловлю и передачу мяча:																											
– варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой) 3. Совершенствовать технику ведения мяча:		С	С	С	С	С	С	С	С	С																	
– варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)			С	С	С	С	С	С	С	С	С																
4. Совершенствовать технику бросков мяча:																											
– варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок																											

двумя руками от груди и сверху; бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке):																											
а) на точность и быстроту;		С	С	С	С	С	С	С	С	С	К																
б) в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния и из-под щита;				С	С	С	С	С	С	С	С	К															
в) штрафные броски						С	С	С	С	К																	
г) дистанционные броски								С	С	С	К																
д) нападение быстрым прорывом;					С	С	С	С	К																		
– игра по правилам	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	К															
V. Элементы легкой атлетики																											
1. Совершенствование техники спринтерского бега:																											
– бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60 метров;													С	С		С											
– бег с хода 2–4 □ 20–60 метров;													С												С		
– бег со старта в гору 3–5 □ 15–20 метров																	С									С	
2. Совершенствование техники длительного бега:																											
– бег в равномерном и переменном темпе 20–30 мин (юноши); 15–20 мин (девушки);														С													С
– переменный бег на отрезках 100–150 м с повышенной скоростью (в 1/2–3/4 интенсивности) 2–4 раза;																											
– повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 100–300 м; 2–3 серии															С												

– бег «сериями» в различных сочетаниях: 2–3 □ (100 + 100 м), повторить 2–3 раза или 1–2 □ (200 + 200) – 1–2 раза																С											
3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега:																											
– прыжки в длину с 5–7 беговых шагов, преодолевая планку на высоте 25–30 см, поставленную за полметра до места приземления;														С	С												
– тройной прыжок с 4–6 шагов разбега;														С	С												
– прыжок в длину с 13–15 шагов разбега;													С	С													
– прыжок в длину с полного разбега														С	С	С	К										
4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:																											
– стоя сбоку планки, установленной на высоте 50–70 см, свободно перешагивать через нее в медленном, а затем в быстром темпе, как в прыжке;																		С									
– с 1–3 беговых шагов разбега выполнять прыжки через планку, приземляясь на маховую ногу;																		С	С	С							
– прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9–11 шагов разбега																		С	С	С	К						
5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность:																											
– метание мяча 150 г с 4–5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 □1 м) с расстояния 20 м (юноши), с расстояния 12–14 м (девушки)														С	С												
– метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на дальность:																											
а) с места;																С	С										
б) с 3–5 шагов разбега;																С	С										

в) с короткого разбега;																		С	С								
г) с полного разбега не в полную силу;																			С	С							
д) с полного разбега (с расстояния 10–12 метров) на результат																				С	С	К					
VI. Развитие двигательных качеств																											
1. Скоростно-силовых способностей:																											
– бег с высоким подниманием бедра;	+					+					+			+			+			+		+					
– прыжковые шаги;		+					+					+			+						+						
– бег с закидыванием голени назад;			+			+				+						+											
– прыжки со сменой прямых ног вперед;				+														+									
– прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед сериями по 15–20 м: 3–4 серии;								+					+						+								
– толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы;											+			+			+			+							
– метание набивного мяча правой (левой) рукой															+				+								
2. Скоростных способностей:																											
– бег на месте, высоко поднимая бедра 3–4 □ 15 с;		+			+			+				+			+				+								
– старты из различных исходных положений;			+								+		+														
– бег с ускорением, с максимальной скоростью 3–4 □ 40–60 метров;										+						+											
– стартовые ускорения 4–5 □ 20–40 метров;													+					+									
– бег с изменением темпа и ритма шагов;		+			+							+			+				+								
– эстафеты		+				+							+				+										
3. Координационных способностей:																											
– варианты челночного бега;				+													+										
– бег с изменением направления, скорости и способа перемещения;		+			+							+			+				+								
– бег с преодолением препятствий;						+		+										+									

– прыжки толчком двух ног через барьеры;			+				+							+						+							
– прыжки с разбега на точность приземления;											+	+			+	+											
– броски и метания различных предметов из различных исходных положений и различными способами (двумя руками сбоку, сзади, через голову, из-за головы вперед) в цель и на дальность обеими руками				+												+				+							
4. Общей выносливости:																											
– бег на местности в медленном темпе 8–12 мин;						+		+					+								+						
– бег в спокойном темпе, переходящий на ходьбу: 400–600 м бег + 200 м ходьба – 15–20 мин.;	+		+																								
– эстафеты и круговая тренировка;		+				+							+				+										
– подвижные и спортивные игры	+	+	+		+		+							+		+			+			+					
5. Силовые способности и силовая выносливость:																											
– подскоки с отягощением;				+				+		+								+					+				
– приседания у гимнастической стенки с партнером на плечах (юноши)		+			+						+				+					+							
– сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши);			+			+						+							+		+						
– отжимание в упоре лежа (девушки);			+			+						+							+		+						
– передвижение в висе по горизонтальной лестнице;		+			+		+						+			+				+							
– подтягивание навысокой (юноши) и низкой (девушки) перекладинах			+			+		+			+			+			+				+						
VII. Общеразвивающие упражнения																											
1. В движении	+	+	+	+				+	+	+							+				+	+	+	+			
2. На месте без предметов (типа зарядки)					+	+	+									+				+							
3. В парах											+	+							+								
4. У гимнастической стенки													+	+	+			+									

VIII. Проверка уровня физической подготовленности																											
1. Бег на 100 и 200 метров;												К				К											
2. Бег на 400 и 800 метров;														К				К									
3. Многоскоки – 8 прыжков. Прыжки в длину с места							К																				
4. Прыжки толчком двух ног – 10 прыжков								К																			
5. Челночный 3 □10 м и 4 □21 м													К														
6. Подтягивание на перекладине: из виса (юноши) и из виса лежа (девушки)																					К						
7. Проверка домашних заданий и изученных упражнений по пройденному разделу программы									К													К					
8. Экзамен по физической культуре (практическая часть) и сдача зачетов по общей физической подготовке																							К	К			
IX. Домашние задания																											
1. Прыжки со скакалкой за 30 с: 76 раз (юноши); 86 раз (девушки)					+	+	+	К																			
2. Подтягивание в висе (юноши) – 12 раз																			+	+	К						
3. Подтягивание, из виса лежа (девушки) – 16 раз																			+	+	К						
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (девушки на скамейке – 20 раз; юноши на полу – 38 раз)	+	+	+	К																							
5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой: 32 раза (юноши); 28 раз (девушки)									+	+	К																
6. Приседание на одной ноге: 14 раз (юноши); 11 раз (девушки)											+	+	К														
7. Прыжки в длину с места: 240 см (юноши); 185 см (девушки)													+	+	К												
8. Прыжки вверх из приседа: 22 раза															+	+	К										

(юноши); 20 раз (девушки)																											
9. Бег на месте в течение 10 с (количество шагов): 23 шага (юноши); 21 шаг (девушки)																	+	+	К								
X. Задачи воспитания																											
1. Воспитывать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
2. Воспитывать умения контролировать свои действия													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
XI. Совершенствование организаторских умений																											
1. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и				+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
выполнение обязанностей инструктора в занятиях с младшими школьниками																						+	+	+			
2. Подготовка мест занятий и соревнований по легкоатлетическим видам спорта			+			+			+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
3. Проведение с группой общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений				+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
XII. Самостоятельные занятия																											
1. Тренировка в оздоровительном беге, прыжках и метаниях для развития и совершенствования основных двигательных способностей			+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
2. Самоконтроль при занятиях легкоатлетическими упражнениями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебного материала для учащихся 11 классов на I четверть

Содержание учебного материала	Легкая атлетика																		Волейбол								
	Номера уроков																										
	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

I. Основы знаний о физической культуре																											
1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и волейболу	+																	+									
2. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием			+			+			+			+															
3. Доврачебная помощь при травмах								+											+								
4. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни					+															+							
II. Межпредметные связи																											
1. Скорость при неравномерном движении. Ускорение				+														+									
2. Мощность. Коэффициент полезного действия							+														+						
3. Мышцы и их функции																	+										
4. Обмен веществ и превращение энергии в клетках										+																	
5. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья											+																
III. Строевые упражнения																											
1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два			+	+				+			+			+			+		+				+				
2. Повторение пройденного в предыдущих классах материала (повороты на месте, размыкание и смыкание на месте, команда «Прямо!» и т. д.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

IV. Элементы легкой атлетики																											
1. Совершенствование техники спринтерского бега:																											
– высокий и низкий старт, до 40 метров;	С	С	С																								
– низкий старт и стартовый разбег;		С	С	С	С																						
– бег с ускорением 2–3 □ 60–80 метров;			С			С			С		С		С		С		С										
– бег на результат на 100, 200 и 400 метров;									К	К		К															
– эстафетный бег							С				С			С		С		С									
2. Совершенствование техники длительного бега:																											
– бег в равномерном и переменном темпе: 20–25 мин – юноши; 15–20 мин – девушки;			С				С						С		С		С										
– переменный бег на отрезках 100–200–400 м быстро + 100 м медленно;					С						С																
– повторный бег с повышенной скоростью 2 □400 м (юноши); 2 □300 м (девушки);								С																			
– бег на 1500 м (юноши); 800 м (девушки)																											
3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега:																											
– прыжки в длину с 5–7 беговых шагов;				С	С																						
– то же, преодолевая планку на высоте 60–80 см;					С	С																					
– двойной и тройной прыжок с 3–5 шагов разбега: 6–8 прыжков;						С	С																				
– прыжки в длину с 13–15 шагов разбега;							С	С	С	С																	
– прыжки в длину с полного разбега.									С	С	К																
4. Совершенствование техники прыжка																											

в высоту с разбега:																											
– отталкивание с короткого, среднего и длинного разбега (прыжки на возвышенность);								С	С																		
– прыжки с разбега через планку на «взлет»;									С	С																	
– прыжки с бокового разбега 30–35□ через планку способом «перешагивание»;										С	С																
– прыжки через планку с длинного (9–11 шагов) разбега на возможно большей скорости и на разной высоте											С	С	К														
5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность:																											
– метание мяча 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 □1 м) с расстояния до 20 м (юноши);									С	С	С																
– метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность с 4–5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор шириной 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 □1 м) с расстояния 12–14 м (девушки);										С	С	С															
– метание гранаты 500–700 г (юноши):															К												
а) с места на дальность;											С	С	С														
б) с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние;												С	С	С													
в) в горизонтальную цель (2 □2 м) с													С	С													

расстояния 10–15 м; по движущейся цели (2 □2 м) с расстояния 10–12 м;																										
– метание гранаты 300–500 г (девушки):															К											
а) с места на дальность;											С	С	С													
б) с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние												С	С	С												
1 бег соревновательном темпе (3000 м – юноши и 2000 м – девушки)																С	С	К								
V. Волейбол																										
1. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек:																			С	С	С	С	С	С	С	С	С
– комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением)																			С	С	С	С	С	С	С	С	С
2. Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя): а) на месте индивидуально и в парах;																			С	С	С	С	С	С	С	С	С
б) после перемещения;																			С	С	С	С	С	С	С	С	С
3. Совершенствовать технику подач мяча																										
– варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая):																			С	С	С	С	С	С	С	С	С
а) имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м;																			С	С	С	С	С	С	С	С	С

б) подача на партнера на расстоянии 8–9 м;																			С	С	С	С	С	С	С	С	С
– игра по упрощенным правилам волейбола;																			С	С	С	С	С	С	С	С	С
– игра по правилам																			С	С	С	С	С	С	С	С	С
VI. Развитие двигательных качеств																											
1. Скоростно-силовых способностей:																											
– бег прыжками (многоскоки);	+	+			+				+				+		+		+		+		+			+			
– бег высоко поднимая колени;		+	+	+			+				+				+			+			+		+				
– бег с забрасыванием голени назад;			+	+	+			+			+		+			+				+					+		
– прыжки на одной ноги и через барьеры;						+			+			+		+					+			+				+	
– броски набивного мяча (3 кг – юноши и 2 кг – девушки) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность;						+	+			+			+					+				+					
– толкание ядра и набивных мячей;				+				+				+								+				+			
– круговая тренировка														+											+		
2. Скоростных способностей:																											
– старты из различных исходных положений;		+	+			+			+			+						+			+						
– бег с ускорением до 60 метров;				+				+			+																
– бег со старта с гандикапом 2–3 □ 30–40 м;																		+			+					+	
– бег с изменением темпа и ритма шагов;		+		+		+			+		+		+	+			+			+			+		+		
– эстафеты					+			+				+				+			+					+			
3. Координационных способностей:																											

– варианты челночного бега (3 □ 10; 10 □ 10; 4 □ 21м);			+				+					+							+								
– бег с изменением направления, скорости, способа перемещения;				+				+					+							+							
– бег с преодолением препятствий и на местности;									+											+	+			+			
– барьерный бег;						+					+							+									
– прыжки через препятствия и на точность приземления;			+				+			+				+								+			+		
– метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками						+	+			+			+					+				+					
4. Выносливости:																											
– длительный бег до 30 мин (юноши) и до 20 мин (девушки);			+				+						+					+	+			+			+		
– круговая тренировка;														+												+	
– подвижные и спортивные игры		+		+		+	+		+		+		+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
5. Силовые способности и силовая выносливость:																											
– приседания с отягощением доступного веса (штанга, мешок с песком), быстро выпрямляя ноги;		+																									
– отжимание в упоре лежа;				+																							
– подтягивание: из виса (юноши), из виса лежа (девушки);			+		+		+			+			+			+		+		+			+		+		
– подскоки с отягощением 2–3 серии по 10–13 раз;						+		+			+								+					+			
– упражнения на гимнастических снарядах (стенке, перекладине, брусьях и др.) для мышц туловища, плечевого пояса и рук	+		+			+			+		+		+			+		+		+		+		+		+	
VII. Общеразвивающие упражнения																											
1. В движении	+	+	+									+	+			+	+					+	+				

2. На месте без предметов				+	+	+				+	+			+	+					+	+				+		
3. В парах и у гимнастической стенки							+	+	+									+	+					+		+	
VIII. Проверка уровня физической подготовленности																											
1. Бег 100 и 200 метров									К	К																	
2. Прыжки в длину с места и с разбега							К				К																
3. Многоскоки – 8 прыжков																								К			
4. Прыжки толчком двух ног – 10 прыжков																						К					
5. Челночный бег 3 □10 м и 4 □21 м														К					К								
6. Подтягивание на перекладине: из виса (юноши) и из виса лежа (девушки)																										К	
7. Проверка домашних заданий и изученных упражнений по пройденному разделу программы				К					К				К				К				К					К	
IX. Домашние задания																											
1. Прыжки со скакалкой за 30 мин – 66 раз (юноши), 76 раз (девушки)																		+	+	+	+						
2. Подтягивание из виса (юноши) – 9 раз																						+	+	+	+	+	
3. Подтягивание из виса лежа (девушки) – 13 раз																						+	+	+	+	+	
4. Подъем туловища из положения лежа руки за головой – 26 раз (юноши); 22 раза (девушки)													+	+	+	+											
5. Приседание на одной ноге: 11 раз (юноши); 8 раз (девушки)					+	+	+	+	+																		
6. Прыжки в длину с места: 200 см (юноши); 170 см (девушки)										+	+	+	+														
7. Прыжки вверх из приседа: 16 раз (юноши); 14 раз (девушки)														+	+	+	+										
8. Максимально быстрый бег на месте в течение 10 с (кол-во шагов): 20 (юноши);	+	+	+	+																							

18 (девушки)																										
X. Задачи воспитания																										
1. Воспитывать умения руководить поведением товарищей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
2. Воспитывать интерес к работе															+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
XI. Совершенствование организаторских умений																										
1. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований									+	+	+	+	+	+	+		+		+		+	+	+	+		+
2. Проведение с одноклассниками различных общеразвивающих упражнений			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Помощь в подготовке мест занятий		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
XII. Самостоятельные занятия																										
1. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей																	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебного материала для учащихся 11 классов на II четверть

Содержание учебного материала	Атлетическая гимнастика									Гимнастика											
	Номера уроков									Номера уроков											
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
II. Основы знаний о физической культуре																					

1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой	+									+											
2. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств		+										+									
3. Оказание первой помощи при травмах				+											+						
4. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения			+																		
II. Межпредметные связи																					
1. Законы Ньютона					+																
2. Энергия											+										
3. Устойчивость равновесия тел													+								
4. Сила и импульс										+											
5. Работа мышц						+															
6. Органы равновесия															+						
7. Органы мышечного чувства							+														
III. Строевые упражнения																					
1. Пройденный в предыдущих классах материал	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Повороты кругом в движении		+	+			+						+		+							
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении			О	О	С	С	С	С				С		С		С					
4. Строевой шаг		О	О			С	С				С			С			С				
IV. Атлетическая гимнастика (юноши)																					
1. Обучать комплексу упражнений с гантелями	О	О	С	С	С	С	К														
2. Физические упражнения локального воздействия:																					
– с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);	+	+	+	+	+	+		+													
– противодействие партнера;			+			+			+												
– сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры);		+		+			+														
– упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре	+		+		+	+		+													

на брусьях);																					
– статические на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на брусьях или на полу, высокий угол в упоре;		С	С	С	С	С															
– упражнения на тренажерах				О	О	С	С	С	С												
V. Гимнастика с элементами акробатики. Юноши																					
1. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки:																					
а) прыжок, согнув ноги через козла в длину, высота 115 см;												С	С								
б) прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120–125 см;												С	С	С	К						
2. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения:																					
а) длинный кувырок вперед с трех шагов разбега;										С	С	С	С	С	С						
б) длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см;											О	О	С	С	С	К					
в) из упора присев силой стойка на голове и руках;										С	С	С	С	С	С	С	К				
г) стойка на руках с помощью;												О	С	С	С	С		К			
д) кувырок назад через стойку на руках с помощью;											О	О	С	С	С	С	С	С	К		
е) переворот боком;																С	С	С	С	К	
ж) прыжки в глубину, высота 150–180 см;													С	С	С	С					
з) комбинации из ранее освоенных элементов													С	С	С	С	С	С	С	С	К
VI. Гимнастика с элементами акробатики. Девушки																					
1. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки:																					
а) прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см);													С	С	С	С					
б) прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);													О	О	С	С	С	К			
2. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения:																					
а) кувырки вперед и назад;										С	С	С	С	С	К						

б) сед углом;											С	С	С	С	С	К					
в) стоя на коленях наклон назад;												С	С	С	С	С	К				
г) стойка на лопатках;												С	С	С	С	С	С	К			
д) комбинации из ранее освоенных элементов												С	С	С	С	С	С	С	С	С	К
VII. Развитие двигательных качеств																					
1. Координационные способности:																					
– упражнения на подкидном мостике;																					
– прыжки в глубину с вращениями;																					
– акробатические упражнения;																					
– челночный бег 10 □9 метров;																					
– эстафеты и игры;																					
– полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений;																					
– ритмическая гимнастика																					
2. Силовые способности и силовую выносливость:																					
– лазанье канату без помощи ног ,помощью ног на скорость (юноши);																	С	С	С	С	К
– лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног (юноши);												+	+		+		+				
– подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки);	+		+		+	+		+			+		+		+		+		+		
– сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку;		+		+						+		+		+				+			
– упражнения в висах и упорах (юноши);													+	+	+	+	+	+	+		
– упражнения со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (юноши);	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
– упражнения в висах и упорах (девушки);														+	+	+	+	+	+	+	+
– упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке (юноши и девушки)			+						+			+			+			+			+
3. Скоростно-силовых способностей:																					
– опорные прыжки;												+	+	+	+	+	+	+			

– прыжки со скакалкой;														+	+			+		+	
– передвижение в висе по рукоходу (юноши) и приставными шагами вдоль гимнастической стенки (девушки);		+		+			+				+		+			+				+	
– подскоки на двух ногах с поворотами на 90 □ и продвижением вперед;			+			+			+			+			+			+			
– метание набивного мяча (1–5 кг) из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой;											+		+	+		+			+	+	
– передвижение на 10–15 м, подскоками в упоре лежа (юноши);	+				+			+				+			+			+			+
– передвижение ногами вперед в упоре лежа сзади в быстром темпе	+				+			+				+			+			+			+
4. Гибкость:																					
– общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов;	+	+	+	+	+	+	+	+				+			+			+			
– упражнения с партнером;					+			+					+			+					
– в положении «мост» покачивания вперед и назад;			+			+								+					+		
– из упора присев выпрямление ног, не отрывая рук от пола;				+			+				+				+		+			+	
– изседа (ноги вместе, врозь, одна нога отведена в сторону и согнута в колене) наклоны вперед и с захватом ног;					+			+				+		+				+			
– из положения выпада вперед (в сторону) пружинящие приседания, приседания с наклонами туловища			+			+			+				+			+				+	
VIII. Общеразвивающие упражнения																					
1. В движении и на месте без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+							+	+				+
2. На месте с гимнастической палкой										+	+	+									
3. На месте с гимнастическим обручем (девушки)													+	+	+						
4. С гимнастической скамейкой (юноши)													+	+	+						
5. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой и большими мячами (девушки);																		+	+	+	
6. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 кг), на тренажерах, с эспандером		+		+		+		+										+	+	+	
IX. Домашние задания																					

1. Прыжки со скакалкой за 30 секунд: 70 раз (юноши); 80 раз (девушки)																					
2. Подтягивание в висе (юноши) – 10 раз	+	+	+	К																	
3. Подтягивание, в висе лежа (девушки) – 14 раз	+	+	+	К																	
4. Подъем туловища из положения, лежа руки за головой: 28 раз (юноши); 24 раза (девушки)				+	+	К															
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки на скамейке – 18 раз; юноши на полу – 34 раза)						+	+	+	К												
6. Приседание на одной ноге: 12 раз (юноши); 9 раз (девушки)										+	+	+	К								
7. Прыжки в длину с места: 220 см (юноши); 175 см (девушки)													+	+	+	К					
8. Прыжки вверх из приседа: 18 раз (юноши); 16 раз (девушки)																+	+	+	К		
9. Бег на месте в течение 10 с (количество шагов): 21 раз (юноши); 19 раз (девушки)																			+	+	К
X. Контроль за уровнем усвоения учебного материала																					
1. Упражнения на перекладине (юноши)																		К	К		
2. Упражнения на параллельных брусьях (юноши)																				К	
3. Упражнения на разновысоких брусьях (девушки)																					К
4. Акробатические упражнения														К	К	К					
5. Опорные прыжки через гимнастического коня																	К	К			
6. Лазанье по двум канатам без помощи ног																					К
7. Комплексы атлетической гимнастики (с гантелями) (юноши)							К														
8. Комплексы ритмической гимнастик (девушки)									К												
XI. Задачи воспитания																					
1. Воспитывать предельную требовательность к себе, аккуратность и скромность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
2. Воспитывать корректность, готовность прийти на помощь товарищам											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
XII. Совершенствовать организаторские умения																					

1. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора						+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Проведение занятий с младшими школьниками																			+	+	+
3. Подготовка мест для проведения занятий		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Проведение общеразвивающих упражнений и умение оказывать страховку товарищам											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
XIII. Самостоятельные занятия																					
1. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений													+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Комплексы атлетической и ритмической гимнастики		+	+	+	+	+	+	+	+												
3. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебного материала для учащихся 11 классов на III четверть

Содержание учебного материала	Лыжная подготовка																					Волейбол								
	Номера уроков																													
	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
I. Основы знаний о физической культуры																														
1. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки и волейбола	+																					+								
2. Терминология игры в волейбол																							+			+				
3. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Психические процессы																						+								
4. Правила игры в волейбол																														

– правила 3, 5 и 30 секунд;																						+					+			+
– понятие о взаимодействии игроков в нападении;																							+			+				
– правила перехода игроков;																								+						
– правила игры по зонам;																									+					
– правила выполнения нападающего удара																										+				
-Основы знаний. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждение.	+																													
-Температурный режим занятий на лыжах. Тактические действия во время лыжных гонок	+																													
II. Межпредметные связи																														
1. Равноускоренное движение					+																									
2. Инерция													+																	
3. Работа силы упругости. Потенциальная энергия упруго деформированного тела										+														+						
4. Строение и рост костей						+																					+			
5. Работа сердца																								+						
6. Гигиенические требования к одежде	+															+														
7. Гигиена органов зрения														+														+		
III. Строевые упражнения																														
1. Совершенствовать пройденный в предыдущих классах материал	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Перестроение из колонны по одному в колонну по два,																						+	+	+	+	+	+	+	+	+

по четыре																														
IV. Лыжная подготовка																														
Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и четырехшажны и ход	С	С	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Одновременные ходы	С	С	С	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Переход с одного хода на другой				С	С	К	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Спуски со склонов с поворотами						С	С	К		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Спуски с торможением								С	С	К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Коньковый ход				С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С									
Прохождение в медленном темпе до 10 км с переменной скоростью	4	4	2	5	5	3	6	6	4	7	8	2	2	2	9	9	10	10	4	7	4									
Лыжные гонки 5 км(юноши)Лыжные гонки 3 км(девушки)			К			К			К			К	К	К					К		К									
V. Элементы волейбола																														
1. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек:																						С	С	С	С	С				
– комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением)																			С	С	С	С			С	С	С	С		
2. Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя):																														
– варианты техники приема и																														

передач мяча:																													
а) на месте индивидуально и в парах;																						С	С	К	К				
б) после перемещения;																					С	С	С						
в) в прыжке;																							С	С	С				
г) прием мяча после подачи;																С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
д) групповые упражнения с подач через сетку;																						С	С	С					
е) индивидуально-верхняя и нижняя передачи у стенки																					С	С	С	С	С	С	С	С	С
3. Совершенствовать технику подач мяча:																													
– варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая):																													
а) имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м;																					С	С	С	С					
б) подача на партнера на расстоянии 8–9 м;																					С	С	С	С	С	С	С	С	С
в) подачи через сетку с укороченного расстояния;																					С	С	С	С	С	С			
г) подачи из-за лицевой линии;																					С	С	С	С	С	С			
д) подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки;																								С	С	С	С	С	
е) подачи на точность по зонам площадки;																										С	С	С	
ж) соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность																									С	С	С	К	
4. Совершенствовать технику нападающего удара:																													

– варианты нападающих ударов через сетку:																													
а) имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага;																					С	С	С						
б) удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку);																					С	С	С	С	С	С	С	С	К
в) удары через сетку с собственного набрасывания мяча;																					С	С	С	С					
г) атакующие удары по ходу:																													
– из зоны 2 с передач игрока из зоны 3;																						С	С	С	С	С	С		
– из зоны 3 с передач игрока из зоны 2;																						С	С	С	С	С	С		
– из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач;																							С	С	С	С	С		
д) атакующие удары против блокирующего;																								С	С	С	С	С	
е) нижние удары с передач из глубины площадки																									С	С	С	С	С
5. Совершенствовать технику защитных действий																													
– варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка:																													
а) с собственного набрасывания;																					С	С	С	С					
б) в зонах 4, 3, 2 в																					С	С	С	С	С	С			

определенном направлении;																													
в) после перемещения вдоль сетки																							С	С	С	С	С	С	
6. Совершенствовать тактику игры:																													
– индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите																					С	С	С	С	С	С	С	С	С
7. Овладевать игрой и комплексно развивать психомоторные способности:																													
– игра по упрощенным правилам волейбола;																					С	С	С	С	С				
– игра по правилам																					С	С	С	С	С	С	С	С	К
VI. Развитие двигательных качеств																													
1. Координационных способностей:																													
– челночный бег 3 □10 м;																									+				
– метание набивных мячей из различных исходных положений в цель и на дальность;																						+					+		
– жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки);																								+					
– упражнения на быстроту и точность реакций;																							+					+	
– прыжки в заданном ритме;																							+					+	
– комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами																					+					+			

(мячи, ракетки и т. д.);																													
– подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным																						+							
2. Выносливости:																													
– всевозможные эстафеты;																						+							
– круговая тренировка;																													
– двусторонняя игра и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин																					+	+	+	+	+	+	+	+	
– бег с гандикапом																							+						
3. Скоростных способностей:																													
– бег с ускорением и изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м;																							+			+			
– эстафеты с бегом																						+							
4. Скоростно-силовых способностей:																													
– передвижение в висе на руках по рукоходу;																								+			+		
– ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10–13 секунд;																													
– метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность;																									+			+	
– прыжки со скакалкой и через барьеры;																						+					+		
– прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух																					+			+		+			

ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;																														
– прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку																							+						+	
5. Силовых способностей:																														
– силовые упражнения и единоборства в парах;																								+						
– подтягивания и вис на согнутых руках;																												+		
– сгибание и разгибание рук в упоре лежа;																											+			
– приседание на двух ногах (с грузом на плечах) на левой и правой ноге: «пистолетик»;																							+				+			
– упражнения с отягощениями (штанга, гиря 8, 16, 24 кг, эспандер, набивной мяч)																									+					
VII. Общеразвивающие упражнения																														
1. В движении																											+		+	+
2. На месте без предметов																									+	+				
3. На месте с малыми мячами																								+						
4. На месте с большими мячами																												+		
5. В парах																														
6. С гимнастической скамейкой (юноши)																						+	+							
VIII. Домашние задания																														
1. Прыжки со скакалкой за 30 с: 74 раза (юноши); 84 раза (девушки)	+	+	+	+	К																									
2. Подтягивание в висе																									+	+	+	+	К	

(юноши) – 11 раз																														
3. Подтягивание в висе лежа (девушки) – 15 раз																									+	+	+	+	К	
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки на скамейке – 19 раз; юноши на полу – 36 раз)																+	+	+	К											
5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой: 30 раз (юноши); 26 раз (девушки)												+	+	+	К															
6. Приседание на одной ноге: 13 раз (юноши); 10 раз (девушки)								+	+	+	+	К																		
7. Прыжки в длину с места: 230 см (юноши); 180 см (девушки)																						+	+	+	К					
8. Прыжки вверх из приседа: 21 раз (юноши); 19 раз (девушки)					+	+	+	К																						
9. Бег на месте за 10 с: 22 шага (юноши); 20 шагов (девушки)																			+	+	+	К								
10. Имитационные упражнения из пройденного материала	+	+	+	+												+	+	+	+											
IX. Контроль за уровнем усвоения учебного материала																														
1. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой																									К	К				
2. Верхняя прямая (девушкам можно нижняя) подача из-за лицевой линии по зонам 3 и 5																													К	

3. Нападающий удар с передачи партнера в левую и правую половины площадки																												К		
4. Учебная игра с соблюдением правил, тактических и технических действий																						К								К
X. Задачи воспитания																														
1. Воспитывать нравственные и волевые качества																+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Воспитывать привычку к организованности в работе и планированию своих возможностей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
XI. Совершенствовать организаторские умения																														
1. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками													+	+														+	+	
2. Судейство и комплектование команды				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3. Подготовка мест для проведения занятий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Проведение общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений на уроках			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
XII. Самостоятельные занятия																														
1. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

силовых, скоростных способностей и выносливости																														
2. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов																						+	+	+	+	+	+	+	+	
3. Подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр																							+			+				
4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч)																						+		+	+		+	+	+	+
5. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми																						+	+	+	+	+	+	+	+	+

РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебного материала для учащихся 11 классов на IV четверть

Содержание учебного материала	Баскетбол												Легкая атлетика											
	Номера уроков																							
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
II. Основы знаний о физической культуре																								

1. Техника безопасности при занятиях на стадионе													+											
техника безопасности при занятиях по баскетболу	+																							
2. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений											+													
3. Виды соревнований по легкой атлетике и легкоатлетическому кроссу																+		+		+			+	
Правила соревнований							+																	
4. Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества																					+			
II. Межпредметные связи																								
1. Движение тела под действием сил (упругости, тяжести, трения)								+																
2. Работа, совершаемая силами, приложенными к телу, и изменение его скорости													+											
3. Закаливание организма		+																						
4. Гигиена нервной системы				+																+				
5. Этапы энергетического обмена								+																
6. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни						+												+						
III. Строевые упражнения																								
1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении			+			+		+				+		+		+			+		+			
2. Пройденный в предыдущих классах материал	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
IV. Баскетбол																								
1. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек																								
– комбинации из освоенных элементов техники	С	С	С	С																				

передвижений;																								
– в парах в нападающей и защитной стойке		С	С	С	С	С																		
2. Совершенствовать ловлю и передачу мяча:																								
– варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой) 3. Совершенствовать технику ведения мяча:		С	С	С	С	С	С	С	С	С														
– варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)			С	С	С	С	С	С	С	С	С													
4. Совершенствовать технику бросков мяча:																								
– варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху; бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке):																								
а) на точность и быстроту;		С	С	С	С	С	С	С	С	С	К													
б) в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния и из-под щита;				С	С	С	С	С	С	С	С	К												
в) штрафные броски						С	С	С	С	К														
г) дистанционные броски								С	С	С	К													

д) нападение быстрым прорывом;					С	С	С	С	К															
– игра по правилам	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	К												
V. Элементы легкой атлетики																								
1. Совершенствование техники спринтерского бега:																								
– бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60 метров;													С	С		С								
– бег с хода 2–4 □ 20–60 метров;													С											
– бег со старта в гору 3–5 □ 15–20 метров																	С							
2. Совершенствование техники длительного бега:																								
– бег в равномерном и переменном темпе 20–30 мин (юноши); 15–20 мин (девушки);														С										
– переменный бег на отрезках 100–150 м с повышенной скоростью (в 1/2–3/4 интенсивности) 2–4 раза;																								
– повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 100–300 м; 2–3 серии															С									
– бег «сериями» в различных сочетаниях: 2–3 □ (100 + 100 м), повторить 2–3 раза или 1–2 □ (200 + 200) – 1–2 раза																С								
3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега:																								
– прыжки в длину с 5–7 беговых шагов, преодолевая планку на высоте 25–30 см, поставленную за полметра до места приземления;														С	С									
– тройной прыжок с 4–6 шагов разбега;														С	С									
– прыжок в длину с 13–15 шагов разбега;													С	С										
– прыжок в длину с полного разбега														С	С	С	К							
4. Совершенствование техники прыжка в высоту																								

с разбега:																								
– стоя сбоку планки, установленной на высоте 50–70 см, свободно перешагивать через нее в медленном, а затем в быстром темпе, как в прыжке;																		С						
– с 1–3 беговых шагов разбега выполнять прыжки через планку, приземляясь на маховую ногу;																		С	С	С				
– прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9–11 шагов разбега																		С	С	С	К			
5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность:																								
– метание мяча 150 г с 4–5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 □1 м) с расстояния 20 м (юноши), с расстояния 12–14 м (девушки)														С	С									
– метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на дальность:																								
а) с места;																С	С							
б) с 3–5 шагов разбега;																С	С							
в) с короткого разбега;																		С	С					
г) с полного разбега не в полную силу;																			С	С				
д) с полного разбега (с расстояния 10–12 метров) на результат																				С	С	К		
VI. Развитие двигательных качеств																								
1. Скоростно-силовых способностей:																								
– бег с высоким подниманием бедра;	+					+					+			+			+			+		+		
– прыжковые шаги;		+					+					+			+						+			
– бег с закидыванием голени назад;			+			+				+						+								
– прыжки со сменой прямых ног вперед;				+														+						
– прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед сериями по 15–20 м: 3–4 серии;								+					+						+					

– толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы;											+			+			+			+				
– метание набивного мяча правой (левой) рукой															+				+					
2. Скоростных способностей:																								
– бег на месте, высоко поднимая бедра 3–4 □ 15 с;		+			+			+				+			+				+					
– старты из различных исходных положений;			+								+		+											
– бег с ускорением, с максимальной скоростью 3–4 □ 40–60 метров;										+						+								
– стартовые ускорения 4–5 □ 20–40 метров;													+					+						
– бег с изменением темпа и ритма шагов;		+			+							+			+				+					
– эстафеты		+				+							+				+							
3. Координационных способностей:																								
– варианты челночного бега;				+													+							
– бег с изменением направления, скорости и способа перемещения;		+			+							+			+				+					
– бег с преодолением препятствий;						+		+										+						
– прыжки толчком двух ног через барьеры;			+				+							+						+				
– прыжки с разбега на точность приземления;											+	+			+	+								
– броски и метания различных предметов из различных исходных положений и различными способами (двумя руками сбоку, сзади, через голову, из-за головы вперед) в цель и на дальность обеими руками				+												+				+				
4. Общей выносливости:																								
– бег на местности в медленном темпе 8–12 мин;						+		+					+								+			
– бег в спокойном темпе, переходящий на ходьбу: 400–600 м бег + 200 м ходьба – 15–20 мин.;	+		+																					
– эстафеты и круговая тренировка;		+				+							+				+							
– подвижные и спортивные игры	+	+	+		+		+							+		+			+			+		
5. Силовые способности и силовая выносливость:																								

– подскоки с отягощением;				+				+		+								+					+	
– приседания у гимнастической стенки с партнером на плечах (юноши)		+			+						+				+					+				
– сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши);			+			+						+							+		+			
– отжимание в упоре лежа (девушки);			+			+						+							+		+			
– передвижение в висе по горизонтальной лестнице;		+			+		+						+			+				+				
– подтягивание навысокой (юноши) и низкой (девушки) перекладинах			+			+		+			+			+			+				+			
VII. Общеразвивающие упражнения																								
1. В движении	+	+	+	+				+	+	+							+				+	+	+	+
2. На месте без предметов (типа зарядки)					+	+	+									+				+				
3. В парах											+	+							+					
4. У гимнастической стенки													+	+	+			+						
VIII. Проверка уровня физической подготовленности																								
1. Бег на 100 и 200 метров;												К				К								
2. Бег на 400 и 800 метров;														К				К						
3. Многоскоки – 8 прыжков. Прыжки в длину с места							К																	
4. Прыжки толчком двух ног – 10 прыжков								К																
5. Челночный 3 □10 м и 4 □21 м													К											
6. Подтягивание на перекладине: из виса (юноши) и из виса лежа (девушки)																					К			
7. Проверка домашних заданий и изученных упражнений по пройденному разделу программы									К													К		
8. Экзамен по физической культуре (практическая часть) и сдача зачетов по общей физической подготовке																							К	К
IX. Домашние задания																								
1. Прыжки со скакалкой за 30 с: 76 раз (юноши);					+	+	+	К																

86 раз (девушки)																								
2. Подтягивание в висе (юноши) – 12 раз																			+	+	К			
3. Подтягивание, из виса лежа (девушки) – 16 раз																			+	+	К			
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (девушки на скамейке – 20 раз; юноши на полу – 38 раз)	+	+	+	К																				
5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой: 32 раза (юноши); 28 раз (девушки)									+	+	К													
6. Приседание на одной ноге: 14 раз (юноши); 11 раз (девушки)											+	+	К											
7. Прыжки в длину с места: 240 см (юноши); 185 см (девушки)													+	+	К									
8. Прыжки вверх из приседа: 22 раза (юноши); 20 раз (девушки)															+	+	К							
9. Бег на месте в течение 10 с (количество шагов): 23 шага (юноши); 21 шаг (девушки)																	+	+	К					
X. Задачи воспитания																								
1. Воспитывать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
2. Воспитывать умения контролировать свои действия													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
XI. Совершенствование организаторских умений																								
1. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и				+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
выполнение обязанностей инструктора в занятиях с младшими школьниками																					+	+	+	
2. Подготовка мест занятий и соревнований по легкоатлетическим видам спорта			+			+			+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Проведение с группой общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений				+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
XII. Самостоятельные занятия																								

1. Тренировка в оздоровительном беге, прыжках и метаниях для развития и совершенствования основных двигательных способностей			+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2. Самоконтроль при занятиях легкоатлетическими упражнениями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать:

-роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;

-положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

Уметь:

-выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;

-выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

-использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

-выполнять физкультурно-оздоровительной и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

-применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

-уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

-демонстрировать здоровый образ жизни;

Таблица

Оценки тестирования физической подготовленности

школьников (девушек)

класс	Челночный бег 4х9м. (сек.)			Подтягивание (кол-во раз)			Вставание в сед из положения лежа на полу за 1мин. (кол-во раз)			Наклон вперед из положения сидя на полу (см.)			Прыжок в длину с места (см.)			класс
оценка																
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
1	14.1	13.6	12.4	3	8	10	22	28	31	4	8	10	115	125	135	1
2	13.6	13.0	12.0	3	10	12	25	28	32	4	6	10	120	130	140	2
3	12.8	12.2	11.5	3	7	11	26	31	37	5	8	12	125	140	150	3
4	12.7	12.0	11.0	4	8	10	27	32	35	6	8	12	130	145	155	4
5	11.8	11.1	10.6	4	8	11	25	30	35	6	11	15	135	150	160	5
6	11.6	10.8	10.4	4	9	13	26	34	39	6	11	15	140	160	170	6
7	12.0	11.1	10.5	7	13	19	27	37	44	6	14	18	145	165	180	7
8	11.6	10.8	10.4	4	14	19	27	39	46	7	18	24	155	175	185	8
9	11.8	10.8	10.3	6	14	17	25	37	45	7	16	20	125	160	180	9
10	11.8	10.8	10.3	6	14	18	25	38	46	8	19	23	130	160	180	10
11	11.8	10.8	10.3	4	10	15	22	35	42	8	18	20	150	170	185	11

Таблица

Оценки тестирования физической подготовленности

школьников (юношей)

класс	Челночный бег 4х9м. (сек.)			Подтягивание (кол-во раз)			Вставание в сед из положения лежа на полу за 1мин. (кол-во раз)			Наклон вперед из положения сидя на полу (см.)			Прыжок в длину с места (см.)			класс
оценка																
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
1	14.0	13.1	12.0	1	2	4	19	29	39	1	3	5	125	130	140	1
2	13.6	12.7	11.5	1	3	6	22	33	40	1	3	5	130	140	150	2
3	12.7	12.2	10.9	2	4	6	27	35	43	1	4	6	140	150	160	3
4	12.4	11.7	10.7	2	4	7	27	37	45	1	5	6	145	155	165	4
5	11.7	11.2	10.5	2	5	7	28	40	45	1	5	7	155	160	170	5
6	11.6	11.1	10.5	2	5	8	30	41	46	1	6	9	160	170	185	6
7	11.6	11.2	10.5	3	5	8	33	37	47	2	6	10	155	175	195	7
8	11.4	10.6	10.0	3	6	9	34	42	50	4	8	12	165	175	200	8
9	11.2	10.6	10.1	3	7	11	34	44	50	5	11	14	170	190	210	9
10	11.0	10.4	9.6	4	9	13	35	43	49	6	11	15	180	210	220	10
11	10.5	10.1	9.6	7	11	15	40	45	50	7	12	16	190	220	230	11

Характеристика контрольно-измерительного материала

Челночный бег 4 × 9м. (ловкость и быстрота) Для Активизации испытуемых бег проводится в парах. Причем подбираются примерно равные по своим возможностям учащиеся. На линиях, ограничивающих 9 м, устанавливаются набивные мячи. Можно использовать и другие предметы. Однако следует иметь в виду, что надувные мячи при задевании откатываются с линии, и их нужно будет все время возвращать на место. Использование твердых предметов или травмоопасно (если они большие), или приводит к нарушению техники поворота (если они небольшие). По сигналу (словом, свистком) испытуемые стартуют одновременно, пробегают отрезок, огибают ориентир, не касаясь его, пробегают следующий отрезок и т.д. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 сек. При смещении набивного мяча (или используемого предмета) испытуемым в сторону уменьшения контрольного отрезка попытка не засчитывается и повторяется.

Прыжок в длину с места (скоростно-силовая подготовленность). На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Подтягивание (силовая выносливость). Мальчики выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине, девочки - из виса лежа на низкой перекладине (до 80 см). Мальчики и девочки подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Наклон вперед из положения, сидя на полу (гибкость). На полу мелом проводится линия А-Б, а к ее середине перпендикулярная линия, которая размечается через каждый сантиметр. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ступни вертикальны. Один или два партнера прижимают колени ученика к полу. Выполняется три разминочных наклона, а четвертый - зачетный, результат которого определяется по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине (выносливость). Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

Контрольные тесты по физической культуре

Контрольные вопросы для учащихся 10-11 классов

1. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:

а) у горы Олимп;

б) в Афинах;

в) в Спарте;

г) в Олимпии.

2. Термин «олимпиада» означает:

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) синоним Олимпийских игр;

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

3. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия, называется….

а) воспитание; б) здоровье;

в) совершенство; г) культура

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа служит для развития какой двигательной способности?

а) быстроты; б) силы; в) выносливости; г) координации движений

5. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а) переоценивают свои возможности;

б) следуют указаниям преподавателя;

в) владеют навыками выполнения движений;

г) не умеют владеть своими эмоциями.

Ответы на контрольные задания:

№ вопроса	1	2	3	4	5
Для учащихся 10-11 классов	б	а	б	б	б

Учебно-методическое обеспечение предмета

Литература для учителей физической культуры

1. Примерные программы основного общего образования. «Физическая культура» .(Стандарты второго поколения). – М.: Просвещение, 2010. – 40 с.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е.С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011.- 342 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы – М.: Просвещение, 2010. – 61 с.- (стандарты второго поколения.
4. Закон по физической культуре и спорту
5. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы» (разработчики В.И.Лях с соавт., 1992);
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 272 с.
7. Минаев Б.Н. Физическое воспитание школьников./Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян.М.: ФиС, - 1989.
9. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9классы:пособие для учителей общеобразоват.т учреждений / В.И.Лях.-20е изд.-М. : Просвещение, 2012.-104с.- ISBN 978-5-09-028305-2.

Литература для учащихся основной школы (5-9 классы)

-физическая культура, учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений, под редакцией В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б Мейксона, Москва «просвящеие» 2001г.
-физическая культура 10-11 классы, учебник для общеобразовательных учреждений, под общей редакцией В.И.Ляха, Москва «Просвящение» 2011г.

Список электронных ресурсов полезных учителям физической культуры:

Общеобразовательные порталы и сайты

www.edu.ru	Содержит нормативные документы Министерства образования и науки, стандарты, информацию о проведении экспериментов.
www.school.edu.ru	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания.
rusedu.ru	Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"
http://www.openclass.ru	Открытый класс, физическая культура. Собрано более 900 полезных материалов по физической культуре. Документы не сортированы. Библиотека постоянно дополняется
http://www.uchportal.ru/	Лучшие программы автоматизации физкультурного мониторинга «Физкультурный паспорт»

Справочная информация для учителя физической культуры

http://www.prosv.ru	Сайт издательства «Просвещение».
http://metodsovet.su	На сайте размещены разработки уроков, внеклассных мероприятий, презентации, программы по физической культуре
https://sites.google.com/site/fizra419/	Сайт Белкина АндреяЕвгеньевича, учителяфизической культуры. Здесь размещены материалы для учеников лицея, их родителей и учителей физкультуры.
http://www.sportreferats.narod.ru/	Рефераты на спортивную тематику.
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/	Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.
http://lib.sportedu.ru	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
http://www.fizkult-ura.ru/	Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни, активного отдыха и специалистов в области физической культуры. Все зашедшие на сайт автоматически становятся членами данного клуба.
http://boxing.ru	Бокс — информационный сайт. База данных по российским боксерам. Официальный рейтинг Федерация профессионального бокса России. Видеофрагменты лучших боев. Энциклопедия бокса. Журнал «Гонг». Правила проведения боев.

Электронные газеты и журналы

http://zdd.1september.ru/	газета «Здоровье детей»
http://spo.1september.ru/	Газета «Спорт в школе»
http://kzg.narod.ru/	«Культура здоровой жизни»

Видеофильмы

http://топрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html	«Гимнастика для детей 6-7 лет»
http://sport-lessons.com/teamgames/football/	Уроки футбола: часть 1,2
http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/	Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4
http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/	Аэробика для детей