

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Департамент образования Вологодской области

Управление образования Нюксенского муниципального округа

БОУ "Городищенская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель
методического
объединения


Петрова О.И.
Протокол №3 от «24»
мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Согрина Е.И.

Приказ №01.09.34 от «25»
мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

с. Городишна 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые документы ФГОС ООО:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
2. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СП 2.4.3648-20);
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее — СанПиН 1.2.3685- 21);
5. Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации — имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (с изменениями, приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020 г. № 766)
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями);
7. Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации — имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (с изменениями, приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020 г. № 766)

Локальными нормативными актами:

1. Устав бюджетного общеобразовательного учреждения «Городищенская средняя общеобразовательная школа» (в новой

редакции), утвержденного приказом управления образования администрации Нюксенского муниципального района Вологодской области от 16.09.2019 года № 01- 03/241;

2. Основной образовательной программы основного общего образования, реализующую ФГОС ООО, утвержденной приказом БОУ

«Городищенская СОШ» от 29.06.2015 № 01.09/43-01 с изменениями от 22.08.2016 № 01.09.\51, от 31.08.2017 № 01.09/46, от 31.08.2018

№01.09/58-01 от 30.08.2019 № 01-09/50/01, от 31.08.2020 № 01.09/41.05, от 31.08.2020 № 01.09/41.05, от 23.08.2021 года №01.09/47-01

Реализуется в УМК

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов «Просвещение» 2019г.
2. Физическая культура 10-11 класс. Учебник «Физическая культура» 10-11 классы Автор В.И.Лях, А.А.Зданевич «Просвещение» .

Характеристика учебного предмета

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений 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;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения

уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Место в базисном и учебном плане школы

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом БОУ «Городищенской СОШ» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трёхразовых занятиях в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие своего мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре,

- языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность к способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
 - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ЧС, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
 - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- Умение самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с меняющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержания этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведения занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных двигательных возможностей функциональных систем организма.

1. Содержание программного материала

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 10-11 классах отведено 87 часов, на вариативную часть – 15 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела *практической части* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки» (см. Табл. 1).

В случае морозной погоды уроки лыжной подготовки проводятся в спортивном зале. Обучающиеся отрабатывают имитацию лыжных ходов,

развивают те группы мышц, которые работают при лыжных гонках, изучают историю лыжного спорта, технику лыжных ходов по медиапроектору.

Таблица 1.

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе уроков				
2	Легкая атлетика	28	12			16
3	Спортивные игры	30	13		10	7
4	Гимнастика	24		24		
5	Лыжная подготовка	20			20	
Итого		102	25	24	30	23

2. Требования к уровню подготовки выпускников.

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 метров, сек.	12	-
	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8мин 50 сек	10мин 20 сек
	Передвижение на лыжах 2 км.	16 мин30 сек	21мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медлен но и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со стоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в "полушпагат", "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр .

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

3. Требования к уровню подготовки по окончании 11 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **11 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
- содержание нового комплекса УГГ;
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила одной из спортивных игр.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность: Метание набивного мяча 1 кг девушки: 560, 490, 445 см, юноши 900, 800, 700 см. Метание гранаты девушки: 18, 13, 11 м; юноши: 39, 36, 33 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Контрольные упражнения 11 класс

Контрольные упражнения	«5»		«4»		«3»	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 30 метров	4.7	5.0	4.9	5.2	5.2	5.4
Бег 60 метров	8.6	-	8.7	-	8.8	-
Бег 100 метров	14.2	16.0	14.5	16.5	15.0	17.0
Бег 1000 метров	3.30		3.40		3.55	
Бег 3000 /2000 м	13.0 0	10.00	15.50	11.30	16.30	12.20
Челночный бег 10x10 м	27.0		28.0		30.0	
Метание гранаты 700/ 500	38	23	32	18	26	12
Прыжок в длину с места	2.40	205	2.20	195	200	180
Прыжок в длину с разбега	460 ---	380-	420 ---	340-	370 ---	310-
Подтягивание (отжимание)	16(13)	22	14(10)	18	12(6)	12
Угол в упоре на брусках	14(5)		10(4)		6(3)	
Подъем переворотом в упор из виса	8	-	6	-	4	-
Прыжок в высоту с разбега	135	120	130	115	120	105

Контрольные упражнения	„5”		„4”		„3”	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев

Бег на лыжах 2 км-1км	10.00	5.30	11.00	6.00	12.00	6.30
Бег на лыжах 3 км	15.00	18.30	16.00	19.00	17.00	20.00
Бег на лыжах 4 км	20.00	-----	22.00	-----	24.00	-----
Бег на лыжах 5 км	25.30	-----	26.30	-----	27.30	-----
Бег 30 метров	4.7	5.0	4.9	5.2	5.2	5.4
Бег 100 метров	14.2	16.0	14.5	16.5	15.0	17.0
Бег 1000 метров	3.30	4.10	3.40	4.53	3.55	5.37
Бег 3000 метров-2000 метров	13.00	10.0	15.00	11.30	16.30	12.20
Челночный бег 10х10 метров	27.0		28.0		30.0	
Прыжок в длину с места	240	205	225	195	215	180
Прыжок в длину с разбега	460	380	420	340	370	310
Прыжок в высоту	135	120	130	115	120	110
Прыжки через скакалку	145	150	140	145	135	140
Подтягивание	12	22	10	18	8	12
Метание гранаты	38	23	32	18	26	12

Уровень развития двигательных качеств

				Юноши			Девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координацион ные	Челночный бег 3*10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300- 1400 1300- 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18
---	---------	--	----------	---------------	-------------	--------------------	---------------	----------------	-----------------

Тематическое планирование для учащихся 11 класса

№	Тема	Задачи и содержание урока	Контрольные упражнения
1. 2.	Т/б на уроках л/а. Контрольное троеборье.	1.Правила безопасности на занятиях л/а. 2.Бег на выносливость до 2 мин с 2-3 ускорениями. 3.Контрольное троеборье.	Бег 20м. прыжок в длину, подтягивание.
3.	Низкий старт, стартовый разгон.	1.Повторение техники низкого старта и стартового разгона. 2.Бег до 4мин.	
4.	Бег 30м, предупреждение травматизма.	1.Бег 30м. с высокого старта. 2.Бег до 1000м.	Бег30м.
5. 6.	Бег 100м	1.Бег 100м. совершенствование и умение. 2.Бег до 1500м.	Бег 100м.
7. 8.	Метание гранаты.	1.Метание гранаты совершенствование техники и умение. 2.Бег до 1500м.	Метание гранаты.
9.	Развитие выносливости.	1.Прыжки в длину с разбега 2.Бег до 8 мин.	
10.	Бег 1000м	1.Учёт бега 1000м.	Бег 1000м.
11.	Челночный бег 3x10м	1.Челночный бег 3x10м. 2.Встречные эстафеты.	Челночный бег 3x10м.
12.	Бег 3000м, 2000м.	1.Бег 3000м (юноши).	Бег 3000м, 2000м.

		2. Бег 2000м (девушки).	
13.	Т/б на уроках волейбола, Верхняя и нижняя передачи.	1.Повторение комплекса УГГ со скакалкой. 2.Совершенствование техники передач.	Передачи в парах.
14.	Совершенствование передач и подачи.	1.Передачи в парах и тройках. 2.Верхняя прямая подача.	
15.	Передачи в тройках, нападающий удар.	1.Передачи в тройках. 2.Передачи в тройках через сетку. 3.Обучение нападающему удару.	
16.	Передачи в зонах 2-3-6,4-3-6.	1.Разучивание комплекса УГГ с набивными мячами. 2.Выполнение передач в зонах 2-3-6, 4-3-6. 3.Совершенствование подачи.	Верхняя передача над собой.
17.	Игра в нападении.	1.Доводка мяча до связующего. 2.Техника нападающего удара.	Нижняя передача над собой.
18. 19.	Приём мяча после подачи.	1.Совершенствование передач. 2.Совершенствование подачи. 3.Приём мяча после подачи.	
20.	Совершенствование подачи.	1.Комплекс упражнений типа зарядки интенсивно. 2.Верхняя прямая подача. 3.Нападающий удар.	Верхняя прямая подача.

21. 22.	Игра в защите.	1.Приём мяча в парах и тройках. 2.Приём мяча после подачи. 3.Обучение блокированию.	
23.24 25.	Двусторонняя игра.	1.Двусторонняя игра.	
26.	Т/б на уроках гимнастики .Акробатические упражнения.	1.Правила безопасности на уроках гимнастики. 2.Повторение строевых упражнений. 3.ОРУ в парах на сопротивление 4.Куырок из равновесия(д), стойка на голове(ю).	
27. 28.	Акробатические упражнения, упражнения на равновесие.	1.Повторение ранее изученных акробатических упражнений. 2.Упр-я на равновесие.	Наклоны вперёд.
29. 30.	Акробатические упражнения, лазанье по канату.	1.Совершенствован ие акробатических упражнений. 2.Сед углом. 3.Лазанье по канату.	
31.	Подтягивание(ю), сгибание рук в упоре(д).	1.Совершенствован ие поворотов в движении. 2.Учёт по подтягиванию и сгибанию рук.	Подтягивание, сгибание рук.
32. 33.	Акробатическое соединение, лазанье по канату.	1.ОРУ со скакалками. 2.Обучение акробатическому соединению. 3.Лазанье по канату.	

34.	Лазанье по канату. Скоростные и силовые качества человека.	1.ОРУ с гимнастическими палками. 2.Лазанье по канату – учёт. 3Совершенствовани е акробатического соединения.	Лазанье по канату.
35.	Развитие силовых качеств.	1.Круговая тренировка.	
36.	Акробатическое соединение.	1.ОРУ с набивными мячами. 2.Акробатическое соединение – учёт.	Акробатическое соединение.
37. 38.	Упражнения на перекладине и брусьях.	1.Подъём переворотом (ю)-обучение. 2.Вис прогнувшись и вис согнувшись (д)	
39. 40.	Комбинация на брусьях. Упражнения на перекладине.	1.Комб-я на брусьях – разучивание и совершенствование. 2.Упражнения на перекладине. 3.Опорный прыжок.	
41.	Упражнения на брусьях.	1.ОРУ в парах на сопротивление 2.Упражнения на брусьях-умение.	Комбинация на брусьях.
42.	Опорный прыжок. Упражнения на перекладине.	1.Опорный прыжок (конь в длину ноги врозь-юноши : конь боком – девушки). 2.Упражнения на перекладине.	
43.	Развитие силовых качеств.	1.Круговая тренировка.	
44.	Упражнения на перекладине Упражнения на бревне.	1.Выход в упор силой (ю). 2.Сед углом, соскок (д).	Выход в упор силой.

45.	Развитие ловкости.	1.ОРУ со скакалкой. 2.Игры-эстафеты – с преодолением препятствий, изменением скорости и направления.	
46.	Опорный прыжок.	Опорный прыжок.	Опорный прыжок.
47.48 49	Гимнастическая полоса препятствий.	Полоса препятствий.	Полоса препятствий.
50.	<i>Т/б на уроках лыжной подготовки.</i> Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода.	1 .Инструктаж по Т/Б. 2. Повторение техники одновременного и ПДХ. 3. Техника координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с переменного на одновременный и наоборот). 4. Дистанция 2 км со средней скоростью.	
51,52 .	Одновременный двухшажный ход.	1. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. 2. Повторение и учет техники ОДХ. 3. Закрепление перехода с одного хода на другой (с одновременного на попеременный двухшажный). Дистанция 2 км с 2-3 ускорениями до 200м.	Одновременный двухшажный ход.

53,54	Попеременный двухшажный ход. <i>Температурный режим, одежда и обувь лыжника.</i>	1. Повторение и учет техники ПДХ. Повторение техники ООХ. 2. Техника ПЧХ. 3. Дистанция 2 км с использованием изученных ходов с 2-3 ускорениями до 200 м (д) и до 300 м (ю).	Попеременный двухшажный ход.
55.	Переход с одного хода на другой.	1. На учебном круге повторение с целью закрепления ПЧХ. 2. Учет перехода с одного хода на другой.	Переход с одного хода на другой.
56.	Лыжные гонки на дистанцию 1 и 2 км. <i>Профилактические мероприятия по предупреждению травматизма.</i>	1. Техника преодоления контруклонов. 2. Соревнования-прикидка на 1 км (д) и 2 км (ю).	Лыжные гонки на дистанцию 2 и 1 км.
57,58	Одновременный одношажный ход.	1. Совершенствование ПЧХ.. 2. Учет техники ООХ. 3. Дистанция 3 км (ю и д) со средней скоростью.	Одновременный одношажный ход.
59,60	ОБХ.	1. Повторение на учебном круге изученных ходов, учет техники ОБХ. 2. Повторение техники преодоления контруклонов.	Одновременный бесшажный ход.

61.	Спуски с поворотами.	<p>1. Совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами.</p> <p>2. Совершенствование техники ПЧХ. Дистанция 3 км со средней скоростью: ю. с 2-3 ускорениями до 300 м, д- до 200 м.</p>	Спуски с поворотами
62,63	ПЧХ.	<p>1. Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.</p> <p>2. Учет техники (координация движения. рук и ног) ПЧХ.</p> <p>3. Дистанция 3 км с выполнением задания учителя.</p>	Попеременный четырехшажный ход.
64.	Лыжные гонки на дистанцию 2 км.	Дистанция 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	2 км
65.	Преодоление контруклонов. Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по	Преодоление контруклонов.
66.	Совершенствование техники лыжных ходов.		

67.	Дистанция до 5 км со средней скоростью. Признаки различной степени утомления.	использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	Учет техники выполнения отдельных упражнений.
68.	Прохождение дистанции с использованием ходов в соответствии с рельефом местности.		Учет техники выполнения отдельных упражнений.
69.	Урок-соревнование. Закаливающие процедуры.	Контрольный урок-соревнование на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики).	3 км.
70.	Приём мяча с подачи.	1.Повторение т/б на уроках волейбола. 2.Перелачи в тройках с перемещением. 3.приём мяча с подачи.	Передачи в парах.
71	Передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Личная гигиена человека.	1.Зак-е приёма мяча с подачи в зону 3 2.Техника верхней прямой подачи. 3.Игра «картошка».	Нижний приём мяча над собой.
73.74	Передачи мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4.	1.Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами. 2.Сов-е техники передач из зоны 1, 6, 5 в зону 3.	Верхняя передача над собой.
75.	Верхняя прямая подача.		

76.	Верхняя передача мяча из зоны 2 в зону 4.	1.Комплекс упражнений типа зарядки. 2.Сов-е техники подачи мяча. 3.Техника н/у в парах или тройках.	Верхняя прямая подача.
77.	Верхняя передача за голову	1.Комплекс упражнений типа зарядки. 2.Закрепление верхней передачи мяча из зоны 2 в зону 4.	
78.79	Нападающий удар, одиночный и коллективные блоки	1. Совершенствование верхней передачи. 2. Техника постановки нападающего удара 3. Техника постановки блокировки.	Техника нападающего удара. Техника блокирования.
80.	Техника выполнения передачи и подачи.	1. Совершенствование техники передачи и подачи.	Техника верхней передачи, техника нижней передачи.
81.	Т/б на уроках л/а. Техника прыжка в высоту.	1.ОРУ на уроках типа зарядки и ритмической гимнастики под музыку. 2.сов-е строевых элементов: повороты	
82.	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.		

83.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	в движении на право, налево и кругом. 3.разучивание, закрепление и	
84.	Учет техники прыжка в высоту с разбега.	совершенствование техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. Учет на результат – урок 4. 4.на каждом уроке медленный бег на 3,4 и 5 мин (в конце).	Прыжки в высоту с разбега.
85	Совершенствование нападающего удара	1.Совершенствовани е верхней передачи. 2.Техника нападающего удара	
86.87	Совершенствование материала по волейболу.	1.Совершенствовани е техники передач на месте и с перемещением. 2.Совершенствовани е подачи и нападающего удара.	
88.	Совершенствование блокирования.	1.Нападающий удар. 2.одиночный и коллективный блок	Техника блокирования.
89.90	Двухсторонняя игра.	Двусторонняя игра.	Двусторонняя игра.
91.	Т/б на уроках л/а. Бег 100 м	На площадке ОРУ с набивными мячами в парах, ускорения до 20 м, старты со стартовым разгоном до 30 м . Контрольный урок по бегу на 100 м.	Бег 100 м с низкого старта.

92, 93.	Прыжки в длину с разбега.	1.Общеразвивающие упражнения на гибкость и сопротивление. 2.Бег 1000 м на время. 3.Зачет по прыжкам в длину с разбега. 4.Метание гранаты 700 г с разбега. 5.Медленный бег на уроках: 12 – 8 мин, 14 – 9 мин, 16 – 10 мин, 17 – 12 мин. КУ – «километры здоровья» контрольные упражнения: метание на дальность, челночный бег, бег 30 м, прыжки в длину с места.	Челночный бег 10х10 м.
94,95	Метание гранаты с разбега.		Бег 30 м с высокого старта.
96.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		Прыжки в длину с места.
97.	Бег 1000 м.		Бег 1000 м.
98.	Прыжки в длину с разбега.		Прыжки в длину с разбега.
99.	Метание гранаты с разбега.		Метание гранаты 700 г с разбега.
100.	Кроссовая подготовка.	1.Подтягивание, бег 3000 м. 2.Итоги четверти. Задание на лето по развитию двигательных качеств.	
101.	Бег 3000 м(ю), 2000м(д) по беговой дорожке.		Бег 3000 м, 2000м
102.	Подтягивание, сгибание рук в упоре		Подтягивание, сгибание рук в упоре

• спортивный зал 36x18	
• Стенка гимнастическая	1 шт
• Бревно гимнастическое	1 шт
• Козёл гимнастический	1 шт
• Конь гимнастический	1 шт
• Перекладина гимнастическая	1 шт
• Канат для лазанья	4 шт
• Мост гимнастический	1 шт
• Скамейка гимнастическая	3 шт
• Маты гимнастические	20 шт
• Мяч набивной	10 шт
• Скакалка гимнастическая	25 шт
• Палка гимнастическая	25 шт
• Обруч гимнастический	6 шт
• Планка для прыжков в высоту	2 шт
• Стойка для прыжков в высоту	4 шт
• Рулетка	1 шт
• Секундомер	1 шт
• Мячи баскетбольные	20 шт
• Стойки волейбольные	8 шт
• Сетка волейбольная	3 шт
• Ворота для мини-футбола	2 шт
• Мячи футбольные	2 шт
• Легкоатлетическая дорожка	1 шт
• Лыжи беговые	50 пар
• Палки лыжные	40 пар
• Ботинки лыжные	40 пар
• Брусья гимнастические	1 шт
• Спортивный стадион	

