

Министерство образования Республики Коми  
Государственное общеобразовательное учреждение  
«Коми республиканский лицей при Сыктывкарском государственном университете»

Рекомендована  
кафедрой гуманитарных наук  
Протокол № 1  
«29» августа 2014 г.



«Утверждаю»  
Директор лицея

» «август» 2014 г.

Штин А.В.

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»  
10-11 классы**

Уровень образования - среднее общее образование  
Срок реализации - 2 года

Составлена на основе «Комплексной программы физического  
воспитания учащихся 1-11 классов»  
Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданович.  
М.: Просвещение, 2008.

Составитель - учитель физической культуры Коми республиканского лицея при СыктГУ  
Бавыкин В.А.

## **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторов В.И. Ляха, А.А. Здановича. М.: Просвещение, 2008 г. в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования.

Содержание данной рабочей программы направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре и соответственно на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо обязательного минимума содержания программы основного общего образования, учитывая климатические, национальные особенности региона, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы Лицея, в программу включен национально-региональный компонент (подвижные игры: Охота на оленей (Корьясос нярталаон куталом), Невод (Тыв), Ловля оленей (Корьясос куталом), Стой, олень! (Сует, кор!) и др.; национальные виды спорта: метание топора, прыжки через нарты, стрельба из лука в мишень и т.д.)

Целью физического воспитания в лицее является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внелицейские формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Таким образом, в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в лицее должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). 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. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы лицея.

С целью проверки знаний учащихся на уроках используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

### **Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### ***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-оздоровительные 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;
- понимать взаимосвязь учебного предмета «Физическая культура» с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

### Демонстрировать:

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

### Двигательные умения, навыки и способности

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Тематический план  
10 - 11 классы**

Разделы рабочей программы	Классы		Всего часов
	10	11	
1	2	3	4
Основы знаний о физкультурной деятельности	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	2	2	4
Способы физической деятельности с обще прикладной			
- Скорость	5	5	10
- Сила	5	5	10
- Выносливость	10	10	20
- Координация	5	4	10
- Гибкость	3	3	6
-Скоростно-силовые	6	5	10
Итого по разделу двигательных способностей:	40	38	78
Способы физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной направленностью:			
- Гимнастика, акробатика	8	7	14
- Футбол	8	7	16
- Баскетбол	8	7	18
- Волейбол	8	8	28
- Лёгкая атлетика	6	6	14
-Лыжная подготовка	6	5	10
- Плавание	По условию		
Вариативная часть:			
- Лёгкая атлетика	6	6	12
-Волейбол	4	4	8
- «Стрит бол»	3	3	6
- Баскетбол	4	4	8
- Футбол	6	6	12
- Подведение итогов учебного года	1	1	2
ИТОГО:	68	64	132
ВСЕГО:	108	102	210

**Примерное календарно - тематическое планирование  
10 класс**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

(В.У.) вводные уроки;

(Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;

(См.У.) смешанные уроки;

(У.У.) зачётные уроки;

(С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

(Ф.М.) фронтальный метод;

(П.М.) поточный метод;

(Пс.М.) посменный метод;

(Г.М.) групповой метод;

(И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР - журнал учёта результатов; ОРУ - общеразвивающие упражнения; ТТД -

тактико-технические действия; УП - пособие по основам знаний о физкультурной

деятельности; ОФК - основные физические качества; РКК - развитие

координационных и кондиционных способностей.

№ п/п Виды урока			Дидактические единицы содержания рабочей программы	Корректировка
1	В.У ФМ	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	
2	С.У ФМ	ОРУ (выносливость)	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров	
3	С.У. ПМ	ОРУ (координация)	бег на короткие дистанции Закрепление: техника челночного бега 3x10 метра (3 - 5 повторений)	

4	С.У. Г.М	ОРУ (выносливость)	бег на длинные дистанции Равномерный бег на 1000 метров	
5	С.У. ПМ	ОРУ (скорость)	бег на короткие дистанции Бег на 60 метров	
3	С.У. ПМ	ОРУ (сила)	Комплекс упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закрепление: ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине	
7	Н.У. ФМ	Основы знаний.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных	
8	У.У. Пс. М.	Определение уровня ОФК (скорость, (сила)	бег на короткие дистанции Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)	
9 10	У.У. Пс. М. У.У. ФМ	Определение уровня ОФК ОФК (гибкость, силовая выносливость) Определение уровня ОФК (общая выносливость)	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью Тест - наклон вперёд из положения стоя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд бег на длинные дистанции: Бег на 1000 метров с фиксированием результатов НРК подвижные игры	
11	У.У. ФМ	Определение уровня ОФК(скоростно-силовые качества, сила)	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине	
12 13	С.У. п.м	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно двигательного аппарата Закрепление: техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	
14	С.У. и.м	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	Эстафетный бег Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	

15	С.У. г.м	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	Эстафетный бег Эстафетный бег 4х100 метров на стадионе	
16	С.У п.м	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	Бег на короткие дистанции: Бег на 100 метров на результат	
17	С.У ПМ ИМ	Лёгкая атлетик а (метание)	Закрепление: техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (Д)	
18	С.У Г.М У.У	Лёгкая атлетик а (общая выносливость)	Бег на длинные дистанции: Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)	
19	Г.М С.У.	Футбол	технические приемы и тактические действия Закрепление: техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	
20	ПМ С.У.	Футбол	технические приемы и тактические действия Закрепление: Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега НРК подвижные игры	
21	ИМ С.У.	Футбол	технические приемы и тактические действия Закрепление: Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	
22	С.У ИМ	Футбол	технические приемы и тактические действия Закрепление: Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	
23; 24	С.У Г.М	Футбол	технические приемы и тактические действия Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	
25; 26	С.У Г.М	Футбол	технические приемы и тактические действия игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	
27	С.У Г.М	Баскетбол	технические приемы и тактические действия Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	



			Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	
28	С.У ПМ	Баскетбол	технические приемы и тактические действия Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	
29	У.У ПМ	Баскетбол	технические приемы и тактические действия Закрепление: Варианты бросков мяча в корзину в движении	
30	Г.М  С.У.	Баскетбол	технические приемы и тактические действия Закрепление: Тактика стремительного нападения, Правила соревнований НРК подвижные игры	
31	С.У ИМ	Баскетбол	технические приемы и тактические действия Закрепление: Вырывание, выбивание, перехват, накрывание Комплекс упражнений для развития основных физических качеств	
32	С.У Г.М	Баскетбол	технические приемы и тактические действия Закрепление: Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	
33	С.У Г.М	Баскетбол	тактические действия : двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	
34; 35	С.У Г.М	Баскетбол	тактические действия : игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	
37	С.У им Г.М	Волейбол	тактические действия :закрепление техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	
38	С.У. пм	Волейбол	технические приемы и тактические действия Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	
39	С.У  Им  п.м	Волейбол	технические приемы и тактические действия Совершенствование прямой верхней передачи НРК подвижные игры	

40; 41	С.У им п.м	Волейбол	технические приемы и тактические действия Совершенствование прямого нападающего удара Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания	
42	С.У им пм	Волейбол	технические приемы и тактические действия Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	
43	С.Ум Г.М	Волейбол	технические приемы и тактические действия Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	
44	С.У. Г.М им	Волейбол	технические приемы и тактические действия совершенствование тактики нападения - индивидуальные, групповые и командные действия	
45	С.У Г.М им	Волейбол	технические приемы и тактические действия Совершенствование тактики защиты - индивидуальные, групповые и командные действия	
46; 47	С.У Г.М	Волейбол	технические приемы и тактические действия Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам <u>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и</u>	
48; 49	С.У. Г.М	Волейбол	технические приемы и тактические действия Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству Учащихся Правила соревнований	
50	У.У ФМ	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи НРК подвижные игры	
51	С.У ФМ	ОРУ (выносливость )	Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Бег в равномерном темпе до 12 минут	
52	С.У ФМ	ОРУ (выносливость)	Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Бег в равномерном темпе до 15 минут	

53	С.У п.м У.У	ОРУ (координация)	технические приемы и тактические действия Закрепление: Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча	
54	С.У п.м У.У	ОРУ (сила)	формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног	
55	С.У и.м г.м Н.У	ОРУ (скоростная выносливость) атлетическая гимнастика	Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки со скакалкой: 1 минута, 3 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	
56	С.У г.м	Игра на базе баскетбола	технические приемы и тактические действия Игра в «Стрит бол» по основным правилам	
57; 58	С.У г.м	Игра на базе баскетбола	технические приемы и тактические действия Игра в «Стрит бол» по основы правилам с привлечением к судейству учащихся	
59	С.У ФМ	ОРУ (координация)	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м)	
60	С.У Н.У и.м	гимнастика с основами акробатики	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д) НРК подвижные игры	
61	С.У Н.У и.м	Гимнастика с основами акробатики	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	
62	С.У. Н.У ПМ	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения и композиции ритмической гимнастики Темповый переворот боком «колесо», два переворота	
63; 64	С.У ФМ м	Гимнастика с основами акробатики	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	

65; 66	Су ФМ и.м	Атлетическая гимнастика	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	
67	С.У ФМ У.У	Основы знаний	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)	
68	С.У г.м	ОРУ (скоростно-силовые качества)	НРК подвижные игры Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	
69	с.м ПМ	Лыжная подготовка	основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений	
70	С У ФМ	Лыжная подготовка	основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений	
71	С.У и.м	Лыжная подготовка	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров	
72	С.У ПМ	Лыжная подготовка	основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений	
73	С.У. г.м	Лыжная подготовка	основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений	
74	С.У. г.м	ОРУ гибкость	Комплекс упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	

75	С.У Г.М У.У.	ОРУ (координация)	Комплекс упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Челночный бег 3x10; 4x10 метров	
76	С.У. Г.М	Волейбол	технические приемы и тактические действия Комбинации из изученных элементов техники волейбола	
77	С.У. Г.М	Волейбол	технические приемы и тактические действия Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	
78; 79	С.У Г.М	Волейбол	Правила соревнований Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	
80	С.У Г.М	Баскетбол	технические приемы и тактические действия Комбинации из изученных элементов баскетбола НРК подвижные игры	
81	С.У Г.М	Баскетбол	технические приемы и тактические действия Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	
82	С.У	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Совершенствование техники тройного прыжка с места	
83; 84	ФМ	ОРУ(общая выносливость)	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)	
85	У.У ГМ	ОРУ (общая выносливость)	Бег на длинные дистанции: Бег на 1000 метров на результат	
86	Ф.М Г М	Основы знаний	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4повтора)	
87	С.У. Г.М	Лёгкая атлетика (скорость)	Бег на короткие дистанции: Бег на 100 метров	
88	У.У. Г.М	Лёгкая атлетика (скорость)	Бег на короткие дистанции: Бег 100 метров на результат	

89;	С.У. п.м	Лёгкая атлетика (скорость)	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и Способом «прогнувшись»	
90,91	и.м	Лёгкая атлетика	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.	
92	У.У С.У	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	зачётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись» НРК подвижные игры	
93	У.У. Г.М	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	зачётный урок: бег 2000 метров на результат	
94,95	Н.У ФМ	Лёгкая атлетика	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»	
96	У.У ИМ	ОРУ (сила)	зачётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)	
97 98	У.У. ПМ У.У. ИМ	ОРУ(скоростно–силовые качества) ОРУ(гибкость)	зачётный урок: прыжки в длину с места зачётный урок: тест - наклон туловища вперёд из положения сидя	
99	У.У. ИМ	ОРУ(сила)	зачётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
100.101	У.У ИМ	ОРУ(скоростная выносливость)	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд	
102 103 104	С.У Г.М	Футбол	технические приемы и тактические действия Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся НРК подвижные игры	

105 106 107	ФМ Н.У	Спорт. игры	Повторение пройденных теоретических тем по ФК	
108	ФМ	Домашнее задание На летние каникулы	Подведение итогов учебного года Основы туристской подготовки.	

**Примерное календарно - тематическое планирование  
11 класс**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

(В.У.) вводные уроки;

(Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;

(См.У.) смешанные уроки;

(У.У.) зачётные уроки;

(С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

(Ф.М.) фронтальный метод; (П.М.) поточный метод;

(Пс.М.) посменный метод;

(Г.М.) групповой метод;

(И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР - журнал учёта результатов; ОРУ - общеразвивающие упражнения ТТД - тактико-технические действия УП - пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК - основные физические качества; РКК - развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	11 класс	Корректировка
1	В.У. Ф.М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях по ФК	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	
2	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;	

3	С.У. П.М.	ОРУ (координация)	Совершенствование: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;	
4	С.У. Г.М.	ОРУ (выносливость)	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;	
5	С.У. П.М.	ОРУ (скорость)	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;	
6	С.У. П.М.	ОРУ (сила)	Совершенствование: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;	
7	Н.У. Ф.М.	ОРУ	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;	
8	У.У. Пс.М.	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью	
9	У.У. Пс.М.	Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью	
10	У.У. Ф.М.	Определение уровня ОФК (общая выносливость)	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. НРК подвижные игры	
11	У.У. Ф.М.	Определение уровня ОФК(скорстно- силовые)	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкульт пауз (физкультминуток	
1213	С.У. ПМ	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	Совершенствование: спортивная ходьба	
14	С.У. ИМ	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	Совершенствование: Эстафетный бег	
15	С.У.Г.М.	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	Совершенствование: Эстафетный бег	



16	С.У.ПМ.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	Бег на короткие дистанции	
17	С.У.ПМ.ИМ.	Лёгкая атлетика (метание)	Совершенствование б метание малого мяча в цель, метание гранаты на дальность	
18	С.У.ГМ.УУ.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	Бег на длинные и средние дистанции	
19	ГМ.СУ.	Футбол	Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
20	ПМ.СУ.	Футбол	Совершенствование технических действий, тактическая подготовка <b>НРК элементы национальных видов спорта</b>	
21	ИМ.СУ.	Футбол	Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
22	С.У.ИМ.	Футбол	Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
23, 24	С.У.ГМ.	Футбол	Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
25, 26	С.У.ГМ.	Футбол	Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
27	С.У.ГМ.	Баскетбол	Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
28	С.У.ПМ.	Баскетбол	Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
29	УУ.ПМ.	Баскетбол	Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
30	ГМ.СУ.	Баскетбол	Совершенствование технических действий, тактическая подготовка <b>НРК элементы национальных видов спорта</b>	
31	С.У.ИМ.	Баскетбол	Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
32	С.У. ГМ.	Баскетбол	Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
33	С.У.ГМ.	Баскетбол	технические приемы и тактические действия Д/И по упрощённым правилам Правила соревнований	
34 35	С.У. Г.М.	Баскетбол	Д/И по упрощённым правилам, Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
36	С.У. И.М. Г.М.	Волейбол	Д/И по упрощённым правилам, Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
37	С.У. И.М. Г.М.	Волейбол	Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	

38	С.У. И.М. п.м.	Волейбол	Д/И по упрощённым правилам, Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
39	С.У. И.М. п.м.	Волейбол	Д/И по упрощённым правилам, Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
40 41	С.У. И.М. п.м.	Волейбол	Д/И по упрощённым правилам, Совершенствование технических действий, тактическая подготовка, НРК подвижные игры	
42	С.У. И.М. п.м.	Волейбол	Д/И по упрощённым правилам, Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
43	С.У. И.М. Г.М.	Волейбол	Д/И по упрощённым правилам, Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
44	С.У. Г.М. И.М.	Волейбол	Д/И по упрощённым правилам	
45	С.У. Г.М. И.М.	Волейбол	Д/И по упрощённым правилам, Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
46 47	С.У. Г.М.	Волейбол	Д/И по упрощённым правилам, Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
48 49	С.У. Г.М.	Волейбол	Д/И по упрощённым правилам, Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
50	У.У. Ф.М.	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	
51	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Бег в равномерном темпе до 15 минут	
52	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	бег в равномерном темпе до 18 минут	
53	С.У. п.м. У.У.	ОРУ (координация)	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. НРК подвижные игры	
54	С.У. П.М. У.У	ОРУ (сила)	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений,	
55	С.У. И.М. Г.М. Н.У.	ОРУ (скоростная выносливость); атлетическая гимнастика	Совершенствование: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты	
56	С.У. Г.М.	Игра на базе баскетбола	Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	

57 58	С.У. Г.М.	Игра на базе баскетбола	Совершенствование технических действий, тактическая подготовка	
59	С.У. Ф.М.	ОРУ (координация)	Комплекс упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
60	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	Совершенствование технических действий	
61	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	Совершенствование технических действий	
62	С.У. Н.У. П.М.	Гимнастика с основами акробатики	Совершенствование технических действий	
63 64	С.У. Ф.М. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	Совершенствование технических действий НРК подвижные игры	
65 66	С.У. Ф.М. И.М.	Атлетическая гимнастика	Совершенствование технических действий	
67	С.У. Ф.М. У.У.	Лыжная подготовка	Совершенствование: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений	
68	С.У. Г.М.	Лыжная подготовка	Совершенствование: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений	
69	с.м. П.М.	Лыжная подготовка	Совершенствование: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений	
70	С.У. Ф.М.	Лыжная подготовка	Совершенствование: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений	
71	С.У. И.М.	Лыжная подготовка	Совершенствование: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений	
72	С.У. П.М.	ОРУ (силовая выносливость)	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;	
73	С.У. Г.М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;	
74	С.У. Г.М.	ОРУ (гибкость)	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;	
75	С.У. Г.М. У.У.	ОРУ (координация)	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; НРК подвижные игры	
76	С.У. Г.М.	Волейбол	Совершенствование технических действий	
77	С.У. Г.М.	Волейбол	Совершенствование технических действий	

78 79	С.У. Г.М.	Волейбол	Совершенствование технических действий	
80	С.У. Г.М.	Баскетбол	Совершенствование технических действий	
81	С.У. Г.М.	Баскетбол	Совершенствование технических действий	
82	С.У. п.м	ОРУ (скоростно-силовые качества)	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;	
83 84	С.У. Ф.М.	ОРУ (общая выносливость)	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;	
8 5	У.У. Г.М.	ОРУ (общая выносливость)	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;	
8 6	Ф.М. С.У. Г.М.	03. ОРУ (скоростная выносливость)	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;	
8 7	С.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (скорость)	Бег на средние дистанции: Бег на 200 метров	
8 8	У.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (скорость)	Бег на короткие и средние дистанции 100 м, 400 м.	
8 9; 9 0	С.У. п.м.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	прыжки в длину и высоту с разбега НРК подвижные игры	
9 1	У.У. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	Совершенствование: бег с барьерами	
9 2	У.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	зачётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м)	
9 3	Н.У. Ф.М.	ОРУ	Комплекс упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
9 4	У.У. и.м.	ОРУ (сила)	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	
9 5	У.У. п.м.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	

9 6	У.У. и.м.	ОРУ (гибкость)	развитие основных физических качеств и способностей	
9 7	У.У. и.м.	ОРУ (сила)	развитие основных физических качеств и способностей	
9 8	У.У. и.м.	ОРУ (скоростная выносливость)	развитие основных физических качеств и способностей	
9 9	С.У. Г.М.	Футбол	Техника и тактика, д/и по основным правилам с привлечением к судейству учащихся НРК элементы национальных видов спорта	
100 101	Ф.М .Н.У.	Футбол	Техника и тактика, д/и по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	
10 2	Ф.М.	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК	Основы туристской подготовки.	

**Уровень физической подготовки учащихся 16-17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	возраст	Уровень					
				юноши			девушки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30м	16 17	5,2 и выше 5,1	5,1-4,9 5,0—4,7	4,4 и ниже 4,3	6,1 и выше 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и ниже 4,8
2	Координационные	Челночный бег. 3X10 м	16 17	8,2 и выше 8,1	8,0—7,6 7,9-7,5	7,3 и ниже 7,2	9,7 и выше 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	179—190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	б- минутный бег.м	16 17	1100 и менее 1100	1300—1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050—1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед, из положения 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	Подтягивания на высокой перекладине из виса (юноши), кол-во раз перекладине виса лежа (девушки). колич. раз	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

Список литературы:

1. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова Москва «Дрофа» 2000  
«Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей»
2. Бабенский Ю.К. «Требования к современному уроку» Гомель 1981
3. Працко Ю.Ф. Семикоп А.Ф. «Уроки по легкой атлетике в школе» Минск «Полымя» 1989
4. Мейксон Г.Б. Копылов Ю.А. «Планирование физического воспитания в школе», «Физическая культура в школе» №8,9 1989