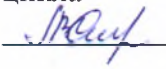


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 33»  
АРТЕМОВСКОГО ГОРОСКОГО ОКРУГА

**РАССМОТРЕНО**

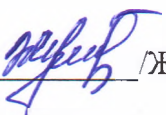
методическим объединением  
учителей естественно-научного  
цикла

 /Южанинова Л. В./

Протокол № 1 от 23.08.2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

 /Журавлева Е. В./

Протокол № 1 от 24.08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ № 33

 /Тарпина И. В./

Приказ № 197-О от 26.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

для 10-11 классов среднего общего образования

Составитель: Сковпень Людмила Николаевна,  
учитель физической культуры

Артем  
2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа по физической культуре для 10 класса 34 учебные недели, для 11 класса 33 учебные недели (2 учебных часа в неделю) составлена на основе Примерной программы и федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования. Программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса. Конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение.

### **Структура документа**

Программа включает три раздела: пояснительную записку (основное содержание с примерным распределением учебных, часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников), календарно тематическое планирование.

### **Нормативно-правовое сопровождение.**

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами и инструктивно-методическими документами:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. Приказ Минобрнауки России, Минздрава России, Госкомспорта России, Российской академии образования от 16.07.02 №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 12.08.02г. № 13-51-99/14 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации »;
4. Приказ Минобрнауки РФ № 1312 от 09.09.03г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
5. Приказ Минобрнауки РФ № 1089 от 05.03.04г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования »;
6. Приказ Минобрнауки РФ от 09.03.04г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования »;
7. Федеральный закон РФ от 04.12.07г. № 329-ФЗ (с изменениями от 23 июля, 25 декабря 2008г., 7 мая, 18 июля 2009г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
8. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.09г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
9. Новая концепция преподавания учебного предмета физическая культура в образовательных организациях Российской Федерации, реализующие основные образовательные программы; 2018 год 24 декабря

### **Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. Целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в

организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа среднего общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей :

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья ;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью ;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания. обогащение индивидуального опыта специально - прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта ;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в средней (полной) школе является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения этой деятельности у школьников совершенствуется не только физическая природа, но и

активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая рабочая программа по физической культуре для учащихся школы ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности человека.

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам:

знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

Двигательная деятельность рабочей программы представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет свои учебные разделы (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия имеет направленность на укрепление здоровья учащихся и создание у них представлений о бережном отношении к нему. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха с использованием средств физической культуры. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а так же упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» предлагаются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных занятий, приемы контроля и регулирования физических нагрузок, некоторые виды самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» учитывает возрастные интересы учащихся и имеет направленность на обеспечение нормального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности школьников. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, развитие физических качеств, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

## **Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направленные на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/ понимать », «Уметь » и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни »

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

### **Физкультурно - оздоровительная деятельность**

Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика ) их цель, задачи, содержание и формы организации.

Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей, на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья, Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной ) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе: бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом, периоде (девушки ).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: атлетическая гимнастика (юноши: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча). Со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки). С обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

*Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Лазание по канату – юноши, девушки: способом в три приема; способом в два приема.

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»);

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

### **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой**

#### ***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.***

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно - ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно - оздоровительной деятельностью.

***Физическое совершенствование со спортивно - оздоровительной и прикладно- ориентированной направленностью.***

Строевые команды и приемы (юноши). Легкая атлетика: совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно - тактических действий в спортивных играх (баскетболе. волейболе, мини - футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

***Способы спортивно - оздоровительной деятельности.***

Технология разработки планов - конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно – ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта)

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре.**

**10-11 классы**

| №<br>П/П | Вид программного материала                     | Количество часов (уроков) |           |           |           |
|----------|------------------------------------------------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
|          |                                                | Класс                     |           |           |           |
|          |                                                | X (юн.)                   | X (дев.)  | XI (юн.)  | XI (дев.) |
| <b>1</b> | <b>Базовая часть</b>                           | <b>68</b>                 | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> |
| 1.1      | Основные знания о физической культуре          | В процессе урока          |           |           |           |
| 1.2      | Легкая атлетика                                | 16                        | 16        | 16        | 16        |
| 1.3      | Кроссовая подготовка                           | 6                         | 6         | 6         | 6         |
| 1.4      | Гимнастика                                     | 3                         | 3         | 3         | 3         |
| 1.5      | Мини-футбол                                    | 6                         | 6         | 6         | 6         |
| 1.6      | Волейбол                                       | 14                        | 14        | 14        | 14        |
| 1.7      | Баскетбол                                      | 13                        | 13        | 13        | 13        |
| 1.8      | Ритмическая гимнастика Атлетическая гимнастика | 2                         | 2         | 2         | 2         |
| 1.9      | Прикладная физическая подготовка, Аэробика     | 4                         | 4         | 4         | 4         |
| 1.10     | Основы туристической подготовки                | 4                         | 4         | 4         | 4         |
|          | <b>Итого:</b>                                  | <b>68</b>                 | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> |

Распределения учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двух занятиях в неделю.

**10-11 классы**

| № четверти/вид занятий                         | Количество часов |
|------------------------------------------------|------------------|
| I полугодие                                    | 32 часа          |
| 2 полугодие                                    | 36 часов         |
| <b>Всего:</b>                                  | <b>68 часов</b>  |
| <b><u>I четверть</u></b>                       |                  |
| Легкая атлетика                                | 10 часов         |
| Кроссовая подготовка                           | 3 часа           |
| Мини-футбол                                    | 3 часа           |
| Основы туристической подготовки                | 2 часа           |
| <b><u>II четверть</u></b>                      |                  |
| Волейбол                                       | 7 часов          |
| Баскетбол                                      | 7 часов          |
| <b><u>III четверть</u></b>                     |                  |
| Баскетбол                                      | 6 часов          |
| Волейбол                                       | 7 часов          |
| Гимнастика                                     | 3 часа           |
| Ритмическая, Атлетическая гимнастика           | 4 часа           |
| Прикладная физическая подготовка, Аэробика     | 2 часа           |
| <b><u>IV четверть</u></b>                      |                  |
| Легкая атлетика                                | 6 часов          |
| Кроссовая подготовка                           | 3 часа           |
| Мини-футбол                                    | 3 часов          |
| Основы туристической подготовки                | 2 часа           |
| Легкая атлетика                                | 16 часов         |
| Кроссовая подготовка                           | 6 часов          |
| Мини-футбол                                    | 6 часов          |
| Гимнастика                                     | 3 часов          |
| Волейбол                                       | 14 часов         |
| Баскетбол                                      | 13 часов         |
| Ритмическая, Атлетическая гимнастика, Аэробика | 2 часа           |
| Прикладная физическая подготовка               | 4 часа           |
| Основы туристической подготовки                | 4 часов          |

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

### **знать /понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной ) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять беговые, прыжковые, метания на технику и результат
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы техники владения мячом (баскетбол. волейбол);
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

| Учебный материал                                                                                                                              | 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 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                                                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                                                                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                                                                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Инструменты по ТБ и охране труда</b>                                                                                                       | x | X | X | x | x | x | x | x | x | X  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | X  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  |
| <b>Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности</b>                                                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика) | x | X | X | x | x | x | x | x | x | X  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | X  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  |
| <b>Строевые упражнения</b>                                                                                                                    | x | X | X | x | x | x | x | x | x | X  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | X  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  |
| <b>ОРУ на месте и в движении</b>                                                                                                              | x | X | X | x | x | x | x | x | x | X  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | X  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  | x  |
| <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Низкий старт                                                                                                                                  | P | З | C | У |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Стартовый разгон                                                                                                                              | P | З | C | У |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Бег по дистанции                                                                                                                              |   | P | З | C | У |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Финиширование                                                                                                                                 |   | P | З | C | У |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Эстафетный бег                                                                                                                                |   |   | P | З | C | У |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Прыжок в длину с разгона                                                                                                                      |   |   |   | P | З | C | У |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Метание мяча в цель на дальность                                                                                                              |   |   |   |   | P | З | C | У |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Развитие выносливости                                                                                                                         | x | X | X | x | x | x | x | x |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                            | x | X | X | x | x | x | x | x |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Специальные беговые упражнения                                                                                                                | x | X | X | x | x | x | x | x |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Контрольные упражнения</b>                                                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Бег 60-100м                                                                                                                                   |   |   |   |   |   |   | x |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Прыжки с места                                                                                                                                |   |   |   |   |   |   |   | x |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Кроссовая подготовка</b>                                                                                                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Преодоление горизонтальных препятствий                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   | C |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Бег под гору                                                                                                                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | C  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Развитие выносливости                                                                                                                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | C  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Контрольные упражнения</b>                                                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Бег 2000м                                                                                                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Отжимания                                                                                                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   | X  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Подтягивание на низкой перекладине                                                                                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |



[illegible]

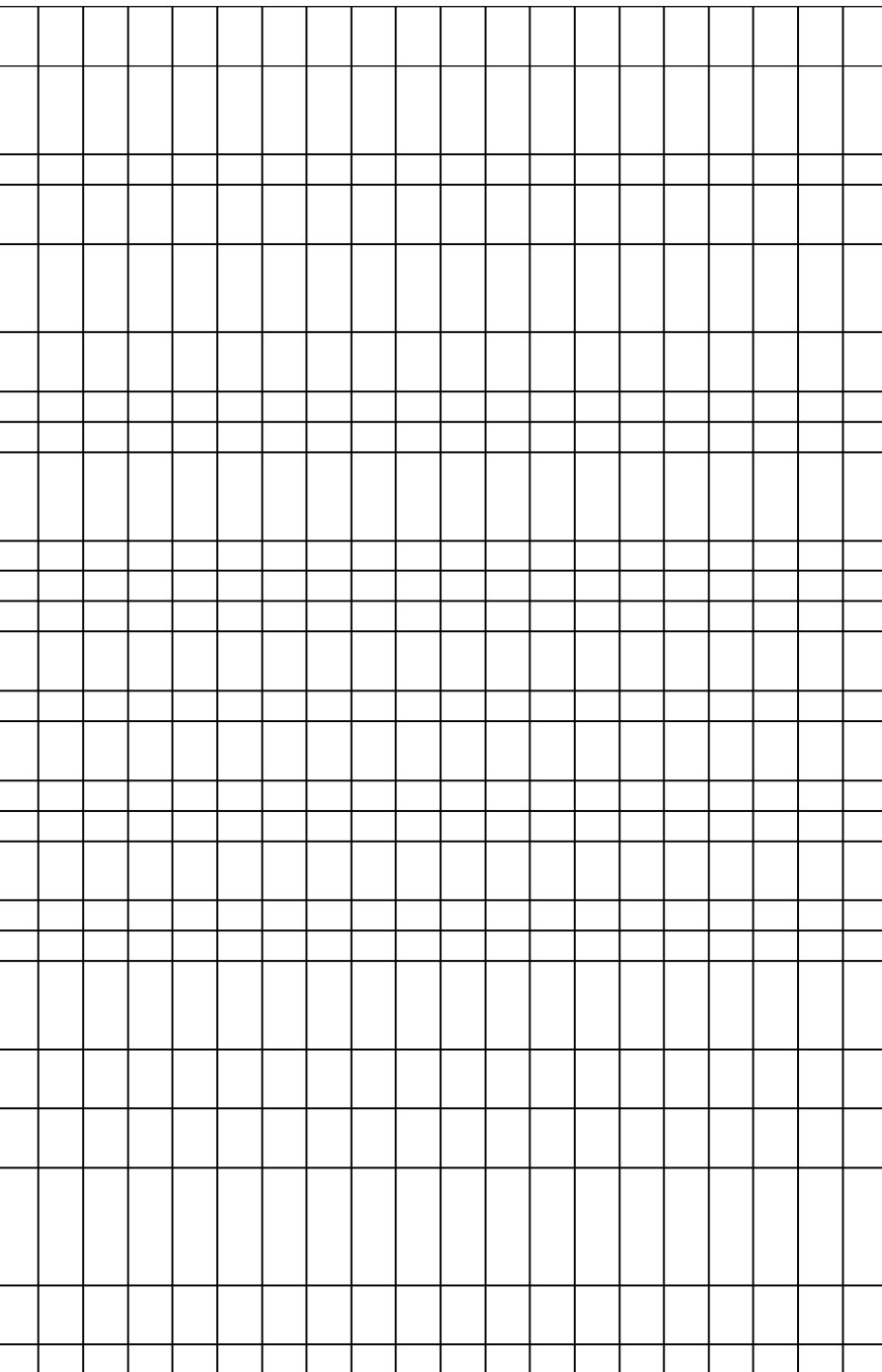
[illegible][illegible]

## Планирование учебного материала на II семестр, 10 класс

[illegible]



|                                                      |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|
| <b>Кроссовая подготовка</b>                          |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
| Преодоление горизонтальных препятствий               | С | С |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
| Бег под гору                                         |   | С | С |   |   |   |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости                                |   |   | С | С |   |   |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые упражнения                       |   |   |   |   | С | С |  |  |  |  |  |
| <b>Контрольные упражнения</b>                        |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
| Бег 2000м                                            |   | х |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
| Отжимания                                            |   |   | х |   |   |   |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине                   |   |   | х |   |   |   |  |  |  |  |  |
| <b>Мини-футбол</b>                                   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча                                         | С |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу                                        |   | С |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
| Обманные движения                                    |   |   | С | С |   |   |  |  |  |  |  |
| Остановка мяча                                       |   |   |   |   | С | С |  |  |  |  |  |
| ОРУ (выносливость)                                   | С |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
| ОРУ (сила)                                           |   | С |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
| ОРУ (скорость)                                       |   |   | С |   |   |   |  |  |  |  |  |
| <b>Контрольные упражнения</b>                        |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
| Бег 100м                                             |   |   |   |   | х |   |  |  |  |  |  |
| Челночный бег                                        |   |   |   |   |   | Х |  |  |  |  |  |
| <b>Основы туристической подготовки</b>               |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
| Перенос пострадавшего                                | С |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
| Разжигание костра                                    |   | С |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
| Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий |   |   | С |   |   |   |  |  |  |  |  |
| <b>Контрольные упражнения</b>                        |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
| Медицинская                                          |   |   |   | Х |   |   |  |  |  |  |  |



|                                                             |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|
| помощь                                                      |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>            |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |
| Основы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа | x | X | x | X | X | X |  |  |  |  |  |

[illegible]

## Планирование учебного материала на I семестр, 11 класс

[illegible]



[illegible]

[illegible][illegible]

## Планирование учебного материала на II семестр, 11 класс

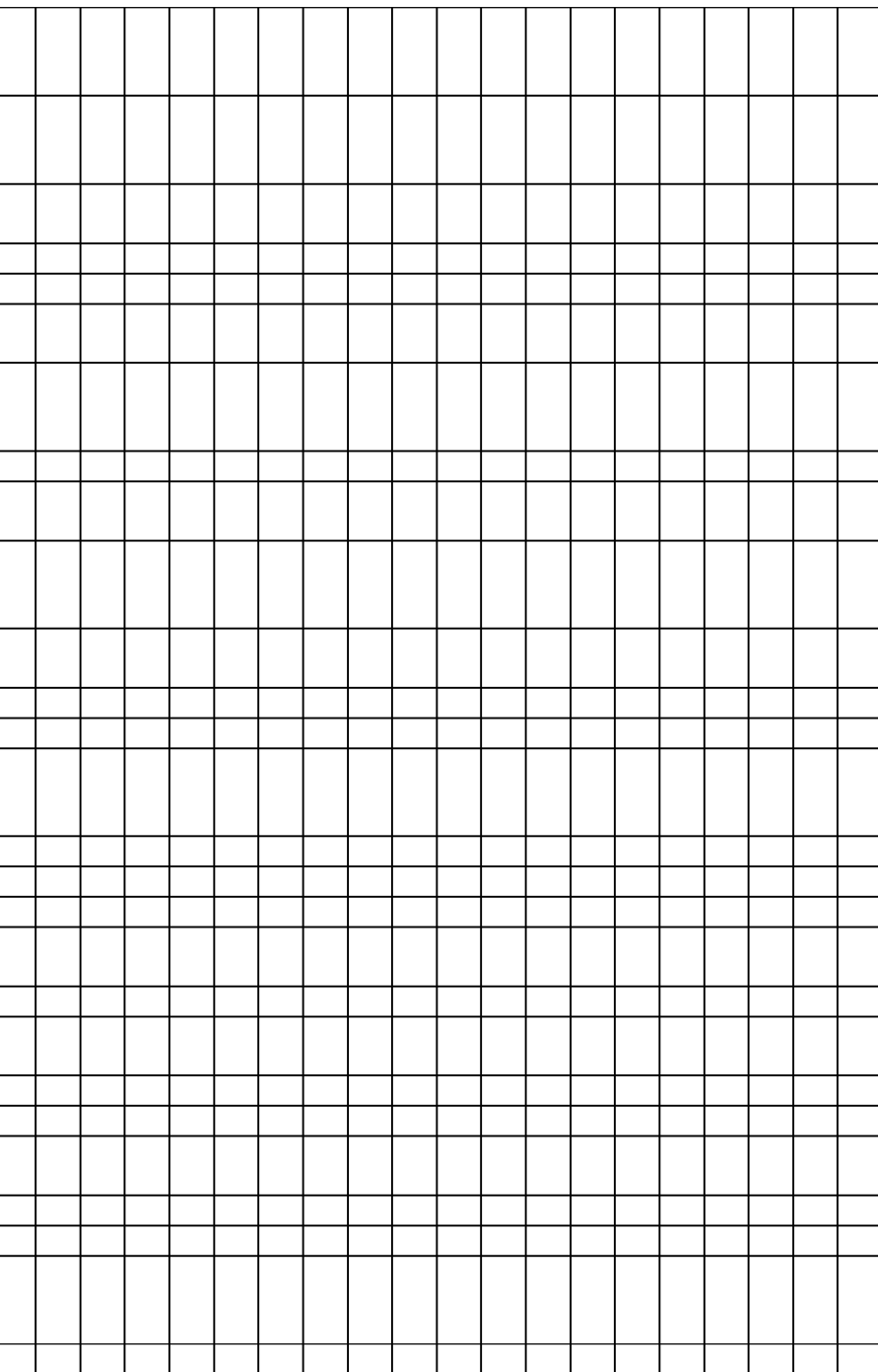
[illegible]

[illegible]

## Планирование учебного материала на II семестр, 11 класс

[illegible]





|                                                             |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|
| пострадавшего                                               |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Разжигание костра                                           |   | с |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий        |   |   | С |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| <b>Контрольные упражнения</b>                               |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская помощь                                          |   |   |   | х |   | х |  |  |  |  |  |  |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>            |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Основы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |

[illegible]

## Планируемые результаты к уровню подготовки учащихся 10-11 класса

| Физическая способность | Физические упражнения                                            | Юноши       | Девушки     |
|------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| 1                      | 2                                                                | 3           | 4           |
| Скоростные             | Бег 100 м, с<br>Бег 30 м, с                                      | 14,3<br>5,0 | 17,5<br>5,4 |
| Силовые                | Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз       | 10          | -           |
|                        | Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | -           | 14          |
|                        | Прыжки в длину с места. См                                       | 215         | 170         |
| К выносливости         | Бег 2000 м, мин                                                  | 13,30       | -           |
|                        | Бег 3000 м, мин                                                  | -           | 10,00       |

### График контрольных нормативов по физической культуре для 10 класса

#### Сентябрь

|         |                                                       |                               |
|---------|-------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1неделя | Мониторинг Ф П                                        | Результат                     |
| 2неделя | Низкий/ высокий старт                                 | Техника выполнения            |
| 3неделя | Прыжок с места                                        | Техника выполнения, результат |
| 4неделя | Теория Оздоровительные системы физического воспитания | тестирование                  |

#### Октябрь

|         |                                                            |                               |
|---------|------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1неделя | Отжимание, подтягивание                                    | Результат, техника выполнения |
| 2неделя | Челночный бег                                              | Результат                     |
| 3неделя | Кросс 600-800 метров                                       | Результат, техника бега       |
| 4неделя | Теория Физическая культура в организации учебного процесса | Тестирование                  |

#### Ноябрь

|         |                                            |                    |
|---------|--------------------------------------------|--------------------|
| 1неделя | Передача мяча на месте                     | Техника выполнения |
| 2неделя | Передача мяча в парах, в движении          | Техника выполнения |
| 3неделя | Прыжки на скакалке 3 минуты                | Результат          |
| 4неделя | Теория Индивидуальные комплексы упражнений | Реферат            |

## Декабрь

|         |                                     |                    |
|---------|-------------------------------------|--------------------|
| 1неделя | Передача мяча над собой             | Техника выполнения |
| 2неделя | Передача мяча в парах               | Результат          |
| 3неделя | Поднимание туловища                 | Результат          |
| 4неделя | Теория Современные олимпийские игры | Тестирование       |

## Январь

|         |                                                                    |                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 2неделя | Бросок на месте                                                    | Техника выполнения |
| 3неделя | Скольжение на спине                                                | Результат          |
| 4неделя | Теория – Влияние ФК на формирование положительных качеств личности | Тестирование       |

## Февраль

|         |                                               |                    |
|---------|-----------------------------------------------|--------------------|
| 1неделя | Бросок в движении после двух шагов            | Техника выполнения |
| 2неделя | Бросок 1 рукой после ловли в движении         | Техника выполнения |
| 3неделя | Групповые тактические действия                | Результат          |
| 4неделя | Теория – История развития баскетбола в России | Тестирование       |

## Март

|         |                                               |                    |
|---------|-----------------------------------------------|--------------------|
| 1неделя | Передача и приём мяча на месте                | Техника выполнения |
| 2неделя | Блокирование (одиночное)                      | Техника выполнения |
| 3неделя | Приём подачи                                  | Техника выполнения |
| 4неделя | Теория – Правила игры, судейство в баскетболе | Тестирование       |

## Апрель

|         |                                              |                    |
|---------|----------------------------------------------|--------------------|
| 1неделя | Нападающий удар                              | Техника выполнения |
| 2неделя | Верхняя прямая подача                        | Техника выполнения |
| 3неделя | Командные тактические действия               | Результат          |
| 4неделя | Теория – История развития волейбола в России | Тестирование       |

## Май

|         |                                                 |           |
|---------|-------------------------------------------------|-----------|
| 1неделя | Мониторинг физической подготовленности          | Результат |
| 2неделя | Мониторинг физической подготовленности          | Результат |
| 3неделя | Мониторинг физической подготовленности          | Результат |
| 4неделя | Теория - Самоанализ общей физической подготовки | Сообщение |

**График контрольных нормативов по физической культуре**  
**для 11 класса**

**Сентябрь**

|         |                                                       |                               |
|---------|-------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1неделя | Мониторинг Ф П                                        | Результат                     |
| 2неделя | Низкий/ высокий старт                                 | Техника выполнения            |
| 3неделя | Прыжок с места                                        | Техника выполнения, результат |
| 4неделя | Теория-оздоровительные системы физического воспитания | тестирование                  |

**Октябрь**

|         |                                                            |                               |
|---------|------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1неделя | Отжимание, подтягивание                                    | Результат, техника выполнения |
| 2неделя | Челночный бег                                              | Результат                     |
| 3неделя | Кросс 600-800 метров                                       | Результат, техника бега       |
| 4неделя | Теория-физическая культура в организации учебного процесса | Тестирование                  |

**Ноябрь**

|         |                                            |                    |
|---------|--------------------------------------------|--------------------|
| 1неделя | Передача мяча на месте                     | Техника выполнения |
| 2неделя | Передача мяча в парах, в движении          | Техника выполнения |
| 3неделя | Прыжки на скакалке 3 минуты                | Результат          |
| 4неделя | Теория-индивидуальные комплексы упражнений | Реферат            |

**Декабрь**

|         |                                     |                    |
|---------|-------------------------------------|--------------------|
| 1неделя | Передача мяча над собой             | Техника выполнения |
| 2неделя | Передача мяча в парах               | Результат          |
| 3неделя | Поднимание туловища                 | Результат          |
| 4неделя | Теория-Современные олимпийские игры | Тестирование       |

**Январь**

|         |                                    |                    |
|---------|------------------------------------|--------------------|
| 2неделя | Бросок на месте                    | Техника выполнения |
| 3неделя | Скольжение на спине                | Результат          |
| 4неделя | Теория – ФК в современном обществе | Тестирование       |

**Февраль**

|         |                                           |                    |
|---------|-------------------------------------------|--------------------|
| 1неделя | Бросок в движении после двух шагов        | Техника выполнения |
| 2неделя | Бросок 1 рукой после ловли в движении     | Техника выполнения |
| 3неделя | Групповые тактические действия            | Результат          |
| 4неделя | Теория – Олимпийские игры в СССР и России | Тестирование       |

**Март**

|         |                                           |                    |
|---------|-------------------------------------------|--------------------|
| 1неделя | Передача и приём мяча на месте            | Техника выполнения |
| 2неделя | Блокирование (одиночное)                  | Техника выполнения |
| 3неделя | Приём подачи                              | Техника выполнения |
| 4неделя | Теория – Правила и судейство в баскетболе | Тестирование       |

**Апрель**

|         |                                                   |                    |
|---------|---------------------------------------------------|--------------------|
| 1неделя | Нападающий удар                                   | Техника выполнения |
| 2неделя | Верхняя прямая подача                             | Техника выполнения |
| 3неделя | Командные тактические действия                    | Результат          |
| 4неделя | Теория – Формы организации здорового образа жизни | Тестирование       |

**Май**

|         |                                                 |           |
|---------|-------------------------------------------------|-----------|
| 1неделя | Мониторинг физической подготовленности          | Результат |
| 2неделя | Мониторинг физической подготовленности          | Результат |
| 3неделя | Мониторинг физической подготовленности          | Результат |
| 4неделя | Теория - Самоанализ физической подготовленности | Сообщение |