

**Пояснительная записка  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 11 класса**

Рабочая программа разработана на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе. На его преподавание отводится 3 часа в неделю (всего 102 часа в год) в 11 классе.

**Учебно-методический комплект:**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич 9-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

Лях В.И. Физическая культура 10 - 11кл.:учебн. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2016

**Задачи физического воспитания учащихся 11 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 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, значений 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 данной программе программный материал делится на две части – базовую и вариантную. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования на предмет «Физическая культура».

*Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделено время в процессе уроков.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

## по физической культуре (11 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		11 класс
1	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	33
1.5	Лыжная подготовка	12
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>
2.1	Баскетбол	24
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>

### 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

#### 1.1 Естественные основы.

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

#### 1.2. Психолого-педагогические основы.

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### 1.3. Методико-биологические основы.

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### 1.4. Приемы саморегуляции.

*11 класс.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

#### 1.5. Баскетбол

*11 класс.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координации способностей, психохимические процессы

#### 1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

*11 класс.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

#### 1.7. Легкоатлетические упражнения.

*11 класс.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.8. Лыжная подготовка.**

*11 класс.* Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

#### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

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

#### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	10	
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, количество раз		14
К выносливости	Бег 2000 м, мин.		10,00
	Бег 3000 м, мин.	13,50	

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом

учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме;	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>		<p>Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	
--	--	--	--

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p><b>Учащийся умеет:</b>  - самостоятельно организовать место занятий;  - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## Тематическое планирование 11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	№ урока
1	2	3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>						
Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон.	Вводный	Инструктаж по ТБ Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70—90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	01.09	1.
Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70—90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	04.09	2.
Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70—90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	07.09	3.
Бег 100м на результат. Эстафетный бег	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5»-13,1;16.0с.; «4»-13,5;17.0с.; «3»-14,3;17.5с.	08.09	4.
Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий.	Совершенствования	Бег до 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущий	11.09	5.

Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий.	Совершенствования	Бег до 25 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущий	14.09	6.
Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий.	Совершенствования	Бег до 25 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущий	15.09	7.
Тестирование физических качеств.	Учетный	Бег 1000м. Прыжок в длину с места. Наклон.	<i>Уметь:</i> бегать 1км, прыгать в длину с места.	Текущий	18.09	8.
Тестирование физических качеств	Учетный	Подтягивания (ю), отжимания (д). Пресс за 30 сек.	<i>Уметь:</i> подтягиваться, отжиматься.	Текущий	21.09	9.
Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.	Теоретический	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	<i>Знать:</i> Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	Текущий	22.09	10.
Прыжок в длину разбега. Метание гранаты. Правила соревнований.	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13—15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13—15 шагов разбега, метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	25.09	11.
Прыжок в длину разбега. Метание гранаты. Правила соревнований.	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13—15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13—15 шагов разбега, метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	28.09	12.
Прыжок в длину разбега. Метание гранаты.	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13—15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13—15 шагов разбега, метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	29.09	13.
Прыжок в длину разбега на результат. Метание гранаты.	Учетный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13—15 шагов разбега. Метание гранаты на	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13—15 шагов	М: «5»-460; «4»-430;	02.10	14.

		дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	разбега, метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«3»-410; Д: «5»-360см «4»-410см; «3»-380см;		
Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты на результат.	Учетный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13—15 шагов разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13—15 шагов разбега, метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5»-36;23м; «4»-32;19м; «3»- 28;17м	05.10	15.
<b>Кроссовая подготовка (6 ч)</b>						
Инструктаж по ТБ. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.	Теоретический	Инструктаж по ТБ. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.	<b>Знать:</b> основы организации соревнований по различным видам спорта.	Текущий	06.10	16.
Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Совершенствование	Бег (21 мин-м, 16мин-д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)преодолевать препятствия	Текущий	09.10	17.
Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Совершенствование	Бег (22 мин-м, 17мин-д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)преодолевать препятствия	Текущий	12.10	18.
Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Совершенствование	Бег (23 мин-м, 18мин-д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)преодолевать препятствия	Текущий	13.10	19.
Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Совершенствование	Бег (24 мин-м, 19мин-д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)преодолевать препятствия	Текущий	16.10	20.
Бег 2000 м, 3000 м на результат.	Учётный	Бег (3000м-м, 2000м-д) на результат. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)преодолевать препятствия	«5» - 13,00;10,10мин; «4» - 14,00;11,20мин;	19.10	21.

				«3» - 15,00;12,00мин		
<b>Гимнастика (12 ч)</b>						
Инструктаж по ТБ. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма.	Теоретический	Инструктаж по ТБ. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	<b>Знать:</b> особенности техники безопасности и профилактики травматизма.	Текущий	20.10	22.
Упражнения в висах. Развитие силы.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями и набивными мячами. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	23.10	23.
Упражнения в висах и упорах. Лазание.	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями и набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине; лазать по наклонной скамейке и гимнастической стенке.	Текущий	02.11	24.
Подтягивания на перекладине на результат.	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями и набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине; выполнять строевые упражнения	М: «5»-12р; «4»-10р; «3»-7р; Д: «5»-18р.; «4»-13р.; «3»-6р.	03.11	25.
Акробатические упражнения.	Комплексный	ОРУ с гантелями и набивными мячами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	06.11	26.
	Совершенствования	ОРУ с гантелями и набивными мячами. Длинный кувырок вперед. Стойка (стойка на голове и руках – юноши; стойка на лопатках – девушки), переворот боком. Развитие координационных способностей.		Текущий	09.11	27.
	Совершенствования	ОРУ с гантелями и набивными мячами. Длинный кувырок вперед. Стойка (стойка на голове и руках – юноши; стойка на лопатках – девушки), переворот боком. Развитие координационных способностей.		Текущий	10.11	28.

Акробатическая комбинация на оценку.	Учетный	Выполнение комбинации акробатических упражнений.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения элементов	13.11	29.
Опорный прыжок.	Комплексный	ОРУ с гантелями и набивными мячами. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	16.11	30.
Опорный прыжок.	Совершенствования	ОРУ с гантелями и набивными мячами. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	17.11	31.
Опорный прыжок.	Совершенствования	ОРУ с гантелями и набивными мячами. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	20.11	32.
Опорный прыжок на оценку.	Учетный			Оценка техники опорного прыжка	23.11	33.
<b>Спортивные игры: баскетбол (18 ч)</b>						
Инструктаж по ТБ. Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв.	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	24.11	34.
	Совершенствования			Текущий	27.11	35.
Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	30.11	36.
	Совершенствования			Текущий	01.12	37.

Вредные привычки, причины их возникновения.	Теоретический	Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	<b>Знать:</b> вредные привычки, причины их возникновения.	Текущий	04.12	38.
Сочетание приемов. Тактические действия нападения.	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1×3×1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	07.12	39.
	Совершенствования			Текущий	08.12	40.
Сочетание приемов. Тактические действия нападения.	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2×3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	11.12	41.
	Совершенствования			Текущий	14.12	42.
Сочетание приемов. Тактические действия нападения.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	15.12	43.
Сочетание приемов. Тактические действия нападения.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	18.12	44.
	Совершенствование			Текущий	21.12	45.

		дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств				
Тактические действия в защите и нападении.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	22.12	46.
	Совершенствования			Текущий	25.12	47.
Терминология баскетбола.	Теоретический	Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координации способностей, психохимические процессы.	<i>Знать:</i> терминологию баскетбола.	Текущий	11.01	48.
Тактические действия в защите и нападении.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	12.01	49.
Тактические действия в защите и нападении.	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	15.01	50.
	Совершенствования			Текущий	18.01	51.
<b>Лыжная подготовка (12ч)</b>						
Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход.	Комплексный	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Основы знаний.	<i>Знать:</i> т/б лыжной подготовки, выполнять	Текущий	19.01	52.

		Специально-подготовительные упражнения. Попеременный двухшажный ход. Развитие скоростных качеств.	правильно технические действия			
Подъем в гору скользящим шагом. Повороты переступанием в движении.	Совершенствования	Специально-подготовительные упражнения. Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы. Повороты переступанием в движении. Развитие скоростных и координационных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия	Текущий	22.01	53.
Коньковый ход.	Совершенствования	Специально-подготовительные упражнения. Коньковый ход. Попеременные ходы. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия	Текущий	25.01	54.
Торможение и поворот упором.	Комплексный	Торможение и поворот упором. Развитие координационных качеств.		Текущий	26.01	55.
Переход с одновременных ходов на попеременные.	Совершенствования	Специально-подготовительные упражнения. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия	Текущий	29.01	56.
Торможение и поворот упором на оценку.	Учетный	Специально-подготовительные упражнения. Торможение и поворот упором. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия	Оценить технику торможения и поворота упором.	01.02	57.
Переход с хода на ход.	Изучение нового материала	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия	Текущий	02.02	58.
Преодоление подъемов и препятствий.	Совершенствования	Специально-подготовительные упражнения. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия	Текущий	05.02	59.
Коньковый ход на оценку.	Учетный	Специально-подготовительные упражнения. Коньковый ход. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия	Оценить технику «конькового хода»	08.02	60.
Прохождение дистанции до 3 км.	Совершенствования	Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия	Текущий	09.02	61.

Переход с хода на ход на оценку.	Учетный	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия	Оценить технику перехода с хода на ход.	12.02	62.
Прохождение дистанции до 5км на результат.	Учетный	Прохождение дистанции до 5км. Развитие выносливости.		Текущий	15.02	63.
<b>Спортивные игры: волейбол (18 ч)</b>						
Инструктаж по ТБ. Аутогенная тренировка.	Теоретический	Инструктаж по ТБ. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.	<b>Знать:</b> что такое аутогенная тренировка	Текущий	16.02	64.
Передача мяча. Учебная игра.	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	19.02	65.
Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	22.02	66.
	Совершенствования			Текущий	26.02	67.
Нижняя прямая подача по зонам. Нападающий удар.	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	01.03	68.
Нижняя прямая подача по зонам. Нападающий удар.	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	02.03	69.
Верхняя прямая подача. Блокирование.	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	05.03	70.

Индивидуальные особенности физического и психического развития	Теоретический	Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.	<b>Знать:</b> индивидуальные особенности физического и психического развития	Текущий	09.03	71.
Верхняя прямая подача. Блокирование.	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	12.03	72.
Верхняя прямая подача по зонам. Нападающий удар.	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	15.03	73.
	Комплексный			Текущий	16.03	74.
	Совершенствования			Текущий	19.03	75.
Верхняя прямая подача по зонам на оценку. Нападающий удар.	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	29.03	76.
	Учетный			Техника выполнения подачи мяча	30.03	77.
Тактические действия. Учебная игра.	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	02.04	78.
	Совершенствования			Текущий	05.04	79.
Тактические действия. Учебная игра.	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	06.04	80.
	Совершенствования			Текущий	09.04	81.

**Кроссовая подготовка (6ч)**

Инструктаж по ТБ. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	Теоретический	Инструктаж по ТБ. Основы организации двигательного режима. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	<b>Знать:</b> Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	Текущий	12.04	82.
Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Совершенствование	Бег (21 мин-м ,16мин-д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)преодолевать препятствия	Текущий	13.04	83.
Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Совершенствование	Бег (22 мин-м ,17мин-д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)преодолевать препятствия	Текущий	16.04	84.
Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Совершенствование	Бег (23 мин-м ,18мин-д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)преодолевать препятствия	Текущий	19.04	85.
Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Совершенствование	Бег (24 мин-м ,19мин-д). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)преодолевать препятствия	Текущий	20.04	86.
Бег 2000 м, 3000 м на результат.	Учётный	Бег (3000м-м, 2000м-д) на результат. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)преодолевать препятствия	«5» -13,00 10,10мин; «4» -14,00 11,20мин; «3» -15,00 12,00мин	23.04	87.
<b>Легкая атлетика (18 ч)</b>						
Спринтерский бег. Челночный бег.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бег с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	26.04	88.
Спринтерский бег. Челночный бег.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег.	<b>Уметь:</b> бег с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	27.04	89.
	Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств. Дозировка нагрузки при занятиях бегом		Текущий	30.04	90.

Бег 100м на результат	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<b>Уметь:</b> бег с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5»-13,5;16.0с; «4»-14,0;17.0с «3»-14,3;17.5с	04.05	91.
Терминология легкой атлетики. Помощь в судействе.	Теоретический	Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	<b>Знать:</b> терминологию легкой атлетики.	Текущий	07.05	92.
Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий.	Совершенствования	Бег до 20 мин.Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия.	Текущий	11.05	93.
Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий.	Совершенство вания	Бег до 20 мин.Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин); пре-	Текущий	12.05	94.
Тестирование физических качеств	Учетный	Бег 1000м. Прыжок в длину с места.	<b>Уметь:</b> бегать 1000м, прыгать в длину с места.	Текущий	14.05	95.
Тестирование физических качеств	Учетный	Наклон вперед из положения сидя на полу. Подтягивания (ю), отжимания (д). Пресс за 30 сек.	<b>Уметь:</b> подтягиваться, отжиматься.	Текущий	17.05	96.
Прыжок в высоту.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11—13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11—13 беговых шагов	Текущий	18.05	97.
Прыжок в высоту на результат.	Учетный	Прыжок в высоту с 11—13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11—13 беговых шагов	М: «5»-130м; «4»-125м; «3»-120м. Д: «5»-120м; «4»-115м; «3»-110м.	21.05	98.
Метание мяча на дальность.	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5—6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность.	Текущий	24.05	99.

Метание гранаты на дальность.	Совершенствования	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность.	Текущий	25.05	100.
Метание гранаты на результат.	Учетный	Метание гранаты на дальность. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность.	«5»-32;23 м; «4»-28;19 м; «3»-26;17 м	28.05	101.
Метание гранаты на дальность.	Совершенствования	Метание гранаты на дальность. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		Текущий	31.05	102.

Список литературы:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2011г.
2. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
3. [www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&d\\_no](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&d_no)

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

**Контрольные нормативы по физической культуре МОУ «Суховерковская СОШ» 11 класс.**

№	Нормативы	11 класс			
		«5»	«4»	«3»	
1	Бег 100 м (сек.)	м	13,5	14,0	14,3
		д	16,0	17,0	18,0
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	м	3.20	3.50	4.20
		д	3.50	4.20	4.40
3	Бег 2000 м (мин., сек.)	м			
		д	10,10	11,20	12,00
4	Бег 3000 м (мин., сек.)	м	13.00	14.00	15.00
		д			
5	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	7,2	7,8	8,2
		д	8,4	8,8	9,5
6	Прыжок в длину с места (см)	м	240	210	200
		д	210	185	170
7	Прыжок в длину с разбега (см)	м	460	430	410
		д	410	380	360
8	Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см)	м	130	125	120
		д	120	115	110
9	Отжимания (кол-во раз)	м	32	28	25
		д	26	23	20
10	Подтягивания (кол-во раз)	м	12	10	7
		д	18	15	13
11	Метание гранаты (м)	м	32	28	26
		д	23	19	17
12	Наклон вперед сидя (см)	м	15	9	5
		д	20	12	7
13	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	м	27	26	25
		д	25	24	23