

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Рязанской области**

**Управление по образованию и молодёжной политике администрации  
муниципального образования – Ухоловский муниципальный район**

**МБОУ Ухоловская средняя школа**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
методического совета  
школы  
Протокол № 02 от  
«29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора школы  
от «30» августа 2023 г.  
№ 156

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Физическая культура»**

для обучающихся 11 класса (девушки)

на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: учитель физической культуры  
Михеев Вячеслав Васильевич

**Ухолово  
2023 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- утверждённым в 2012 г. федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (Приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012, в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613, Минпросвещения РФ от 24.09.2020 N 519, от 11.12.2020 N 712, от 12.08.2022 N 732),

- на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011 г.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

*Базовый уровень.*

*Физическая культура и здоровый образ жизни:*

- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

- Формы организации занятий физической культурой.

- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- Современное состояние физической культуры и спорта в России.

- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Оздоровительные системы физического воспитания.

- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

*Физическое совершенствование:*

- Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

- Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет «Физическая культура» является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

**Целью** рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** физического воспитания учащихся 11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

*Освоение* обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

**Личностные результаты** проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** проявляются в:

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

- личностные действия:
- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивость;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

***Регулятивные действия:***

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

***Познавательные действия:***

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

***Коммуникативные действия:***

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

*Рабочая программа обеспечена соответствующим программой учебно-методическим комплексом:*

- учебник: Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: П., 2012г.

- методические рекомендации:

- Физическая культура 1-11 классы (развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона). М.И.Васильева, И.А. Гордяш и др.- Волгоград: «Учитель», 2010г.

- Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- М.: «Глобус» 2009 г.

- Физкультурный паспорт (методическое руководство по тест - программе). А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь, Л.А.Захаров, В.А.Кабачков. - М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры, 1998 г.

*Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год при двухразовых занятиях в неделю.*

*Предусмотрены следующие формы, способы и средства оценки результатов обучения:*

- составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
- поиск и использование дополнительной информации;
- аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- овладение логическими действиями и умственными операциями:
- установление причинно-следственных связей;
- сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;

- использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

*Текущий учет* является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

## **Требования к уровню подготовки выпускников общеобразовательных учреждений среднего образования по физической культуре**

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 самостраховки 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.

## **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе**

№ п/ п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>49</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Легкая атлетика	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Спортивные игры: баскетбол.	15
2	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>19</b>
2.1	Баскетбол	11
2.2	Волейбол	8
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

## Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС (девушки)

№ урока	Тема урока	Количество часов
<b>ЛЕГАЯ АТЛЕТИКА (22ч)</b>		
1	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Повороты в движении. Эстафетный бег. Медленный бег до 4 мин.	1
2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин. Игры	1
3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	1
4	Прыжок в длину с места (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развитие выносливости	1
5	Челночный бег 10х10м с учётом результата. Медленный бег до 6 мин. Разучивание метания гранаты 500 г	1
6-7	Совершенствование метания 500 г, развития выносливости	2
8	Метание гранаты 500 г (учет).	1
9	Совершенствование и развитие выносливости и силы. Игры.	1
10	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90). Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1
11	Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1
12	Бег 2000м (учет). Игры.	1
59	Инструктаж по ТБ. Бег 100 м с низкого старта.	1
60	Бег 100 м с низкого старта. (учет).	1
61	Президентский тест-бег 1000м (учет).	1
62-63	Совершенствование и развитие выносливости, метание гранаты 500 г. с разбега.	2
64	Метание гранаты 500 г с разбега (учет).	1
65	Бег 30м, прыжки в длину с места, (учет).	1
66	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.	1
67	Спринтерский бег. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. бег 30м, 60м.	1
68	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (12ч)</b>		
28	Правила ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика, акробатические упражнения, наклон вперед сидя на полу, кувырок назад.	1
29	Гимнастика, акробатические упражнения, наклон вперед сидя на	1

	полу, кувырок назад.	
<b>30-31</b>	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, полушпагат. Игра: волейбол.	2
<b>32</b>	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.	1
<b>33-34</b>	Упражнения в равновесии на бревне. Наклон вперед сидя на полу (учёт).	2
<b>35</b>	Комбинация упражнений в равновесии. Игра: волейбол.	1
<b>36</b>	Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов.	1
<b>37</b>	Развитие гибкости. Гимнастические упражнения стоя.	1
<b>38</b>	Развитие гибкости. Упражнения сидя и лежа.	1
<b>39</b>	Акробатическое соединение из 3-4 элементов (учёт).	1
<b>БАСКЕТБОЛ (26ч)</b>		
<b>13</b>	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1
<b>14</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
<b>15</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита.	1
<b>16</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1
<b>17</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.	1
<b>18</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание ведения и броска. Нападение через заслон.	1
<b>19</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Нападение против зонной защиты.	1
<b>20</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции.	1
<b>21</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой из-за спины. Разучивание нападения «тройкой».	1
<b>22</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	1
<b>23</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
<b>24, 40</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Броски в движении после двух шагов, одной рукой над головой (крюком) с места.	2
<b>25, 41-42</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	3
<b>26, 43</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	2
<b>27</b>	Тестирование: ведение, передачи, броски с места и в движении	1
<b>44-45</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Финты, обводки, заслоны. Броски в движении после двух шагов.	2
<b>46</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1



47	Ведение мяча, передачи от стены, броски в кольцо.	1
48-49	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно. Ведение мяча с переводом под ногой, за спиной.	2
50	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие координационных качеств.	1
<b>ВОЛЕЙБОЛ (8ч)</b>		
51	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1
52-53	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	2
54	Верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, передача сверху в прыжке, прием мяча снизу после передачи.	1
55	Совершенствование верхней передачи мяча	1
56	Разучивание передачи сверху в прыжке.	1
57	Тактические действия, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача, передача в зону 2, 3, 4 из зон 1, 6, 5, нападающий удар, блокирование.	1
58	Верхняя прямая подача (учет).	1

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11 класс

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,68
2.	Питание и питьевой режим	7,33,59,67
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	12,38,64
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	18,44,66
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	8,34,60,65
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений	13,39,63
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	24,51,62
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»	14,40,61
9.	Приглашение в Олимпийский мир	25,52,58
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	2,27,54
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	15,41, 57
12	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	11,37,56
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	22,48,55
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	19,45,53
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода	26,50
16	Современные системы физических упражнений	21,47
17	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	10,36,46
18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики	3,29,43
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости	17,42
20	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему	4,30
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	16,32

22	Двигательный режим	5,31
23	Основные формы занятий физической культурой	9,35
24	Звезды советского и российского спорта	23
25	Поведение в экстремальных ситуациях	20
26	Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС	6

### ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10-11 класс

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,28,49
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	3,29,68
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	13,30,67
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	14,31,66
5.	Упражнения на снятие усталости	2,48,55,65
6.	Равномерный бег, ускорения	5,10,64
7.	Прыжки со скакалкой	8,45,56
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	4,50,63
9.	Специальные дыхательные упражнения	6,51,62
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	21,46,61
11.	Броски легких предметов на дальность и цель	7,9,60
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	32,37,47
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	15,23,38
14.	Приседания на одной ноге	33,39,59
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,40,58
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20,41,57
17.	Акробатические упражнения	35,42
18.	Упражнение для развития прыгучести	11,52
19.	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	12,53
20.	Прыжок в длину с места	44
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	36,43
22.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	16, 22
23.	Ловля и передача мяча на месте	17
24.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	18,54
26.	Упражнения на развитие реакции	24
27.	Упражнения на развитие быстроты	25
28.	Упражнения на развитие ловкости	19,26
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	27

### Уровень физической подготовленности девушек 11 класса

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45

Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

- (1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).
- (2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").
- (3). Тест выполняется с высокого старта.
- (4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.
- (5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.
- (6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.
- (7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

## Календарно - тематическое планирование 11 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	Факт.
1	2	3	5	6	7	8	10	11
<b>Лёгкая атлетика (12 часов)</b>								
1	<b>Лёгкая атлетика</b>	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Повороты в движении. Эстафетный бег. Медленный бег до 4 мин.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Эстафетный бег. Медленный бег до 4 мин.	<b>Знать</b> правила ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 4 мин.	Текущий	04.09 - 08.09	
2		Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин. Игры	Совершенствование	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с высокого старта.	Текущий	04.09 - 08.09	

3		Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	Совершенство вание	Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4x100м. Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Прыжок в длину с места	<b>Уметь</b> пробегать 100м с максимальной скоростью, осуществлять прыжки с места	Текущий	11.09 – 15.09	
4		Прыжок в длину с места (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развитие выносливости	Учетный	Прыжок в длину с места (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места	«5» - 190 «4» - 170 «3» - 150	11.09 – 15.09	
5		Челночный бег 10x10м с учётом результата. Медленный бег до 6 мин. Разучивание метания гранаты 500 г	Учетный	Челночный бег 10x10м с учётом результата. Медленный бег до 6 мин. Разучивание метания гранаты 500 г. Совершенствование развития выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 6 мин.; метать гранату на дальность.	Челночный бег «5» - 30 «4» - 32 «3» - 34	18.09 – 22.09	
6		Совершенствование метания 500 г, развития выносливости	Комбини рованный	Совершенствование метания гранаты 500, развития выносливости. Игры. Равномерный бег до 2500м. Метание гранаты в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 8 мин.; метать гранату в горизонтальную цель	Текущий	18.09 – 22.09	
7		Совершенствование метания, 500 г, развития выносливости	Комбини рованный	Совершенствование метания гранаты 500 г. Совершенствование развития выносливости. Игры	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать гранату на дальность	Техника	25.09 – 29.09	
8		Метание гранаты 500 г (учет).	Комбини рованный	Метание гранаты 500 г (учет). Совершенствование развития	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до	«5» - 18	25.09 – 29.09	

				выносливости. Игры.	15 мин., метать гранату на дальность	«4» - 13 «3» - 11		
9		Совершенствование и развитие выносливости и силы. Игры.	Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 15 мин.,	Текущий	02.10 – 06.10	
10		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90). Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Учетный	Бег по дистанции (70-90). Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию	Текущий	02.10 – 06.10	
11		Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	Комбинированный	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию	Текущий	09.10 – 13.10	
12		Бег 2000м (учет). Игры.	Комбинированный	Бег 2000м (девушки) (учет). Игры.	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию	«5» - 10.30 «4» - 11.40 «3» - 12.40	09.10 – 13.10	
<b>Баскетбол (15 часов)</b>								
13	<b>Баскетбол</b>	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый	Изучение нового материала	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь</b> совершать передачи, броски, ловить мяч	Текущий	16.10 – 20.10	

		прорыв. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.						
14		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять передачи различными способами	Текущий	16.10 – 20.10	
15		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь</b> организовывать зонную защиту	Текущий	23.10 – 27.10	
16		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять передачи, бросок мяча в прыжке со средней дистанции	Текущий	23.10 – 27.10	
17		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с	<b>Уметь</b> выполнять передачи, броски, организовывать зонную защиту	Текущий	06.11 – 10.11	

		движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.		сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.				
18		Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание ведения и броска. Нападение через заслон.	Комбини рованный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание ведения и броска. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять передачи, совершать броски после ведения мяча, организовывать нападение через заслон.	Текущий	06.11 – 10.11	
19		Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Нападение против зонной защиты.	Комбини рованный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь</b> приемы ведения, передач и бросков, организовывать нападение против зонной защиты.	Текущий	13.11 – 17.11	
20		Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Броски в	Соверше нствован ие	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней	<b>Уметь</b> выполнять подачи, передачи, приемы	Текущий	13.11 – 17.11	



		движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции.		дистанции. Учебная игра.				
21		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой из-за спины. Разучивание нападения «тройкой».	Совершенство	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой из-за спины. Разучивание нападения «тройкой». Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять подачи, передачи, приемы	Текущий	20.11 – 24.11	
22		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	Совершенство	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять обманные действия	Текущий	20.11 – 24.11	
23		Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Совершенство	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять игровые приемы	Текущий	27.11 – 01.12	
24		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Броски в движении после двух шагов, одной рукой над головой (крюком) с места.	Совершенство	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Броски в движении после двух шагов, одной рукой над головой (крюком) с места. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять броски в движении, «крюком» с места	Текущий	27.11 – 01.12	

25		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	Совершенство	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	<b>Уметь</b> применять изученные игровые приемы в зависимости от ситуации на площадке.	Текущий	04.12 – 08.12	
26		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	Совершенство	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	Текущий	04.12 – 08.12	
27		Тестирование: ведение, передачи, броски с места и в движении	Учетный	Тестирование: ведение, передачи, броски с места и в движении. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять игровые приемы	По нормативам	11.12 – 15.12	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)</b>								
28	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Правила ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика, акробатические упражнения, наклон вперед сидя на полу, кувырок назад.	Вводный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование наклона вперед сидя на полу, кувырка назад.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы.	Текущий	11.12 – 15.12	
29		Гимнастика,	Совершенство	Совершенствование наклона вперед	<b>Уметь</b> выполнять	Текущий	18.12 –	

		акробатические упражнения, наклон вперед сидя на полу, кувырок назад.	нствовани е	сидя на полу, кувырка назад. Игра: волейбол.	акробатические элементы,		22.12	
30		Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, полушпагат. Игра: волейбол.		Совершенствование кувырка вперед, назад, мост, полушпагат. Игра: волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы,	Текущий	18.12 – 22.12	
31		Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, полушпагат. Игра: волейбол.		Совершенствование кувырка вперед, назад, мост, полушпагат. Игра: волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы,	Текущий	25.12 – 29.12	
32		Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.	Учетный	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Игра: волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы, составлять связки из 5-6 элементов	Текущий	25.12 – 29.12	
33		Упражнения в равновесии на бревне. Наклон вперед сидя на полу (учёт).	Учетный	Упражнения в равновесии на бревне. Наклон вперед сидя на полу (учёт). Игра: волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять наклон сидя вперед на результат	Оценка: <b>5 4 3</b> +10 +8 +6	10.01 – 12.01	
34		Упражнения в равновесии на бревне.	Совершенство вание	Упражнения в равновесии на бревне. Игра: волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения в равновесии на бревне	Текущий	10.01 – 12.01	
35		Комбинация упражнений в равновесии. Игра: волейбол.	Учетный	Упражнения в равновесии на бревне (учет).	<b>Уметь</b> выполнять упражнения в равновесии на бревне	Оценка техники выполнения	15.01 – 19.01	
36		Разучивание акробатических соединений из 3-4	Комплекс ный	Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов. Закрепление кувырка назад через	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы,	Текущий	15.01 – 19.01	

		элементов.		стойку на кистях.	составлять связки из 3-4 элементов			
37		Развитие гибкости. Гимнастические упражнения стоя.	Совершенство	Развитие гибкости. Гимнастические упражнения стоя. Закрепление акробатических соединений из 3-4 элементов. Игра: волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на развитие гибкости	Текущий	22.01 – 26.01	
38		Развитие гибкости. Упражнения сидя и лежа.	Комплексный	Развитие гибкости. Упражнения сидя и лежа. Игра: волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на развитие гибкости	Текущий	23.01 – 26.01	
39		Акробатическое соединение из 3-4 элементов (учёт).	Учетный	Акробатическое соединение из 3-4 элементов (учёт).	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы	Оценка техники выполнения	29.01 – 02.02	
<b>Баскетбол (11 часов)</b>								
40	<b>Баскетбол</b>	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Броски в движении после двух шагов, одной рукой над головой (крюком) с места.	Совершенство	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Броски в движении после двух шагов, одной рукой над головой (крюком) с места. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять броски в движении после двух шагов, одной рукой над головой (крюком) с места	Текущий	29.01 – 02.02	
41		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Совершенство	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	<b>Уметь</b> применять изученные приемы игры в зависимости от ситуации на площадке.	Текущий	05.02 – 09.02	

42		Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Комплекс ный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	<b>Уметь</b> применять изученные приемы игры в зависимости от ситуации на площадке.	Текущий	05.02 – 09.02	
43		Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	Соверше н ствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	Текущий	12.02 – 16.02	
44		Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Финты, обводки, заслоны. Броски в движении после двух шагов.	Соверше н ствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Финты, обводки, заслоны. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять изученные приемы игры.	Текущий	12.02 – 16.02	
45		Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Финты, обводки, заслоны. Броски в движении после двух шагов.	Соверше н ствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Финты, обводки, заслоны. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять изученные приемы игры.	Текущий	19.02 – 23.02	
46		Совершенствовани	Комплекс	Совершенствование передвижений	<b>Уметь</b>	Текущий	19.02 –	

		ие передвижений и остановок игрока. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	ный	и остановок игрока. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	организовывать ход игры и обеспечивать судейство		23.02	
47		Ведение мяча, передачи от стены, броски в кольцо.	Учетный	Ведение мяча, передачи, броски в кольцо с места, в прыжке и в движении.	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча, передачи, броски в кольцо с места, в прыжке и в движении.	Оценка техники выполнения по нормативам	26.02 – 01.03	
48		Совершенствован ие передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно. Ведение мяча с переводом под ногой, за спиной.	Соверше нствован ие	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно. Ведение мяча с переводом под ногой, за спиной. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча различными способами	Текущий	26.02 – 01.03	
49		Совершенствован ие передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока,	Соверше нствован ие	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно. Ведение мяча с переводом под ногой, за спиной. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча различными способами	Текущий	04.03 – 08.03	

		правой и левой рукой поочередно. Ведение мяча с переводом под ногой, за спиной.						
50		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие координационных качеств.		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь</b> использовать приобретенные игровые навыки в практической игре	Текущий	04.03 – 08.03	
<b>Волейбол (8 часов)</b>								
51	<b>Волейбол</b>	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча, нижнюю подачу мяча.	Текущий	11.03 – 15.03	
52		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками после подачи, нижнюю подачу мяча	Текущий	11.03 – 15.03	
53		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками после подачи, нижнюю	Текущий	18.03 – 22.03	

		двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.			подачу мяча			
54		Верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, передача сверху в прыжке, прием мяча снизу после передачи.	Учетный	Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю передачу	Текущий	19.03 – 22.03	
55		Совершенствование верхней передачи мяча	Совершенствован ие	Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю передачу	Текущий	03.04 – 05.04	
56		Разучивание передачи сверху в прыжке.	Комбини рованный	Разучивание передачи сверху в прыжке. Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями.	<b>Уметь</b> выполнять передачи, приемы мяча.	Текущий	03.04 – 05.04	
57		Тактические действия, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача, передача в зону 2, 3, 4 из зон 1, 6, 5, нападающий удар, блокирование.	Комбини рованный	Совершенствование и развитие выносливости, передач, приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3, 4 из зон 1, 6, 5, нападающего удара и блокирования. Игры.	<b>Уметь</b> выполнять передачи, приемы мяча.	Текущий	08.04 – 12.04	
58		Верхняя прямая подача (учет).	Учетный	Верхняя прямая подача (учет). Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	«5» - 7 из 10 «4» - 6 из 10 «3» - 4 из 10	08.04 – 12.04	



				подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, развития силы. Учебная игра с заданиями.	действия			
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>								
59	<b>Легкая атлетика</b>	Инструктаж по ТБ. Бег 100 м с низкого старта.	Совершенство вание	Бег 100 м с низкого старта. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, пробегать на результат 100м	Текущий	15.04 – 19.04	
60		Бег 100 м с низкого старта. (учет).	Учетный	Бег 100 м с низкого старта (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут, пробегать на результат 100м	Бег 100 м, сек: «5» - 16,2 «4» - 17,0 «3» - 17,8	15.04 – 19.04	
61		Президентский тест-бег 1000м (учет).	Учетный	Президентский тест-бег 1000м (учет). Совершенствование развития силы. Игры.	<b>Уметь</b> бегать на результат 1000м	«5» - 5,00 «4» - 5,10 «3» - 5,40	22.04 – 26.04	
62		Совершенствовани е и развитие выносливости, метание гранаты 500 г. с разбега.	Совершенство вание	Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 500 г с разбега. Игры.	<b>Уметь</b> метать гранату с разбега на дальность.	Текущий	22.04 – 26.04	
63		Совершенствовани е развития выносливости метания гранаты 500 г с разбега.	Совершенство вание	Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 500 г с разбега. Игры.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Текущий	29.04 – 03.05	
64		Метание гранаты 500 г с разбега (учет).	Учетный	Метание гранаты 500 г с разбега (учет). Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном беге до 12 мин.	Метание гранаты, м: «5» - 18, «4» - 13, «3» - 11.	29.05 – 03.05	
65		Бег 30м, прыжки в длину с места, (учет).	Учетный	КДП – бег 30м, прыжки в длину с места (учет). Совершенствование развития выносливости, техники бега. Игры.	<b>Уметь</b> распределять силы на всю дистанцию.	«5» - 190, «4» - 170, «3» - 150.	06.05 – 10.05	
66		Метание мяча на	Учетный	Метание мяча на дальность с 5-6	<b>Уметь</b> выполнять	Текущий	06.05 –	

		дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.		беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	метание мяча 150 гр. на дальность		10.05	
67		Спринтерский бег. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. бег 30м, 60м.	Совершенство	Спринтерский бег. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. бег 30м, 60м. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 60 м. на максимальной скорости	Текущий	13.05 – 17.05	
68		Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенство	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять технику передачи эстафетной палочки	Текущий	13.05 – 17.05	
РЕЗЕРВ							20.05 – 24.05	
РЕЗЕРВ							20.05 – 24.05	

## Описание учебно-методического комплекса и материально –технического обеспечения образовательного процесса

### Учебно-практическое оборудование

Маты гимнастические

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг,

Палки гимнастические

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные

Сетка волейбольная

Обруч гимнастический

Аптечка медицинская

### Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.
- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. –М.,2003.
- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к Олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. и доп.- М.: Глобус, 2009
- Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
- Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшкнина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- Лях В.И. Ред.Маслов М.В.: Физическая культура 10-11класс.Тестовый контроль.для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012г
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

Матвеев А.П., Палехова Е.С. Под. Ред.Силантьева О.В.Физическая культура,10-11классы.Учебник,ФГОС. 2015г.

Кузьменко Г.А.Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности.Из-во Прометей 2013г

Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г

Марченко И.М.Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре.9-11классы.из-во: учитель 2013г

Михайлова Э.И., МихайловН.Г. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. Из-во:советский спорт 2014г.

Погадаев Г.И. Под ред.Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: дрофа 2014

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];
5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];
6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];
7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];
8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];
9. [www.pedakademy.ru](http://www.pedakademy.ru) [Сайт «Педагогическая академия»];
10. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];
11. [www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru) [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];
12. <http://www.mioo.ru> [ Сайт Московского института открытого образования];
13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];