

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 97»

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей политехнического цикла  
Протокол № 1  
от «29» августа 2016 г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ / Рещикова Е.А. /

Согласовано на заседании научно-методического  
Протокол № 1  
от «29» августа 2016 г.  
Руководитель НМС  
\_\_\_\_\_ / Евсеева Т.А. /

Утверждаю:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/С.Е. Иванцов/  
Приказ № 186  
от «31» августа 2016 г.  
на основании решения педагогического совета.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2016 г

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для 10 – 11 классов  
на 204 часа**

составлено на основе Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре на базовом уровне и комплексной программы физического воспитания для общеобразовательных учреждений. 1 – 11 классы (Авторы-составители: В.И. Лях, А.А. Зданевич)

Составитель:  
Вавилова Елена Сергеевна,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория,  
Филинова Александра Михайловна,  
учитель физической культуры

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана в связи с изменениями, внесенными в авторскую программу.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования на основании Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре на базовом уровне и программы курса «Физическая культура для учащихся 1 – 11 классов общеобразовательных учреждений (В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы», М., Просвещение 2012 г.)

Настоящая программа рассчитана на 204 часа в соответствии с БУП – 2004 и учебным планом школы, рассчитана на два года обучения, в том числе в 10 классе – 102 часа, в 11 классе – 102 часа и является программой базового уровня обучения.

**Целью** физического воспитания на уровне среднего общего образования

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

**Задачи физического воспитания в 10 – 11 классах:**

- выработать умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- сформировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширить двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- развивать кондиционные и координационные способности;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закреплять потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- развивать у учащихся психические процессы и обучения основам психической регуляции.

Преподавание курса связано с преподаванием других учебных предметов таких как: биология, физика, химия и опирается на их содержание.

**Учебно-методический комплект:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012 г.
2. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012 г.

3. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. М.: Просвещение, 2012 г.
4. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2014 г.

**Тематический план**  
(3 часа в неделю. Всего 102 часа за год)

№ п/п	Название темы рабочей программы	Количество часов в авторской программе		Количество часов в рабочей программе		Изменения, внесённые в авторскую программу	
		10 класс	11 класс	10 класс <i>дев/юнош.</i>	11 класс		
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					
2	Легкая атлетика	21	21	19/21	21		
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	14/14	14		
4	Спортивные игры	21	21	24/22	22	1 ч. из р. № 3	
5	Лыжная подготовка	18	18	18/18	18		
6	Плавание	-	-	20/20	20	15 ч. из вариативной части, 3 ч. из р. № 3, 2 ч. из р. № 7	
7	Элементы единоборств	9	9	7/7	7		
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>		

В содержание курса «Физическая культура. 10-11 классы» введён раздел «Плавание» (40 часов), так как в школе имеются соответствующие условия. Часы на этот раздел взяты из вариативной части программы.

**Содержание курса**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет представлена двумя содержательными линиями: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой».

Курс предусматривает изучение каждой содержательной линии по следующим разделам:

- Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью;
- Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» разделена на три раздела:

▪ В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.

▪ Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью», представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, оно включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений.

▪ В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приёмов наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся и представлена тремя разделами.

▪ В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и её связи со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» даётся материал, ориентированный на повышение физической и технической подготовленности учащихся по командным (игровым) видам спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др. Осуществляется техническая подготовка в избранном виде спорта, физическая подготовка средствами избранного вида спорта, изучаются тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные), а также упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки. Осуществляется введение в профессиональную деятельность: судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др.

Третий час физической культуры реализует региональный компонент учебного плана общеобразовательного учреждения в разделах «Спортивные игры», «Лёгкая атлетика», «Плавание», «Гимнастика».

*Особенностью организации учебной деятельности* по данному курсу в старшем школьном возрасте является интенсификация обучения, которая идёт по пути усиления

тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих кондиционных и координационных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, чаще изменяя отдельные параметры движений, условия выполнения, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. Применение методических приёмов, относящихся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному достигается разностороннее развитие двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Для оценки достижений учениками уровня федерального компонента государственного образовательного стандарта используются следующие *виды и формы контроля*

1. Виды – входной, текущий, итоговый контроль;
2. Формы – контрольные упражнения, тесты.

Контрольно-измерительные материалы должны включать в себя систему контролирующих материалов, позволяющих оценить качественные и количественные показатели физической подготовленности, а также уровень сформированности теоретических знаний по предмету.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 – 11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

На этапах стартовой диагностики, входящего, текущего, тематического контроля учитель физической культуры использует в качестве методов контроля тестовые испытания ВФСК ГТО. На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не является основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично». В процессе текущего контроля учитель физической культуры должен обращать внимание на формирование универсальных учебных действий учащихся.

### **Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся**

Приоритетными направлениями для учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций:

*В познавательной деятельности:*

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;

- формулирование полученных результатов.

*В информационно-коммуникативной деятельности:*

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

*В рефлексивной деятельности:*

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

**Учащиеся должны знать/понимать:**

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

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни дня:**

- повышения работоспособности, сохранение и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах Российской Федерации;
- организации и провидения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора формирования здорового образа жизни.

### **Требования к уровню физической подготовки к обучающимся 10 – 11 классов 10класс**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз  215 см	14 раз  170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	15 мин 50 с

## 11 класс

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	4,5 с 13,0 с	5,0 с 15,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	13 раз  217 см	16 раз  175 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	12 мин с	13 мин 50 с

## 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	5,9-5,3	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 3 x 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	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
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), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

**Календарно-тематическое планирование (10 класс)  
2016-2017 учебный год (юноши).**

№№ пп	Тема	Дата	Мониторинг	Примечание
		10А		
<b>Лёгкая атлетика – 16 часов</b>				
1	Техника безопасности при проведении занятий по л/а. Тест: подтягивание на высокой перекладине.			<i>Уровень сформированности предметной компетенции об-ся за курс 9 класса (подтягивание).</i>
2.	Кросс 700 м. Тест: прыжок в длину. Теория: Питание спортсмена.			<i>Уровень сформированности предметной компетенции об-ся за курс 9 класса (прыжок в длину).</i>
3.	Метание гранаты в горизонтальную цель.			
4.	Кросс 900 м. Контрольное упражнение (метание гранаты в горизонтальную цель).			
5.	Контрольное упражнение (бег на 100м).			
6.	Контрольное упражнение (бег на 1000м (на время)).			
7.	Эстафетный бег. Теория: Легкая атлетика-королева спорта.			
8.	Контрольное упражнение (прыжок в длину с разбега.)			
9.	Техника прыжка в высоту.			
10.	Техника прыжки в высоту способом «ножницы».			
11.	Контрольное упражнение (техника перехода через планку в прыжках в высоту.)			
12.	Контрольное упражнение (шестиминутный бег).			
13.	Кросс: 1500 м. Тест: челночный бег.			<i>Уровень сформированности предметной компетенции об-ся за курс 9 класса (координационный бег).</i>
14.	Общая физическая подготовка: сгибание рук в упоре лежа. Теория: Физическая подготовка многоборца.			
15.	Контрольное упражнение (бег на 3000 м.)			
16.	Круговая тренировка.			
<b>Спортивные игры – 11 часов</b>				
17.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.			
18.	Спортивные игры. Теория: Личная гигиена.			
19.	Волейбол: техника приёма передачи сверху.			
20.	Волейбол: техника приема передачи снизу.			



21.	Контрольное упражнение (техника передач). Теория: Старинные народные игры.			
22.	Волейбол: техника подач сверху, снизу.			
23.	Контрольное упражнение (подача сверху, снизу).			
24.	Волейбол: нападающий удар через сетку. Теория: Игра волейбол.			
25.	Волейбол: техника нападающего удара (парный).			
26.	Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.			
27.	Учебно – тренировочная игра «Волейбол».			
<b>Гимнастика – 14 часов</b>				
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Тест на гибкость.			
29.	Лазание по канату. Теория: Способы лазания по канату.			
30.	Контрольное упражнение (лазание по канату).			
31.	Акробатика: комбинация.			
32.	Контрольное упражнение (акробатическая комбинация).			
33.	Опорный прыжок через козла.			
34.	Угол в упоре на брусьях. Теория: Физическая подготовка гимнаста.			
35.	Комплекс вольных упражнений.			
36.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Теория: Гимнастика как средство физического воспитания.			
37.	Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.			
38.	Общая физическая подготовка: комплекс силовых упражнений.			
39.	Техника длинного кувырка.			
40.	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см			
41.	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Стойка на плечах ноги врозь на брусьях.			
<b>Элементы единоборств – 7 часов</b>				
42.	Техника безопасности на уроках по единоборствам. Приёмы самообороны.			
43.	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Теория: Гигиена борцов.			
44.	Силовые упражнения в парах. Игра «Борьба двое против двоих».			
45.	Элементы единоборств «выталкивание из круга».			

46.	Элементы единоборств «захват и освобождение».			
47.	Учебная схватка.			
48.	Тест: прыжок в длину, подтягивание, челночный бег.			<i>Уровень сформированности предметной компетенции об-ся за 1 полугодие 10 класса (силовые, скоростно-силовые и координационные упражнения).</i>
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>				
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря. Теория: Температурный режим.			
50.	Техника перехода с хода на ход.			
51.	Прохождение дистанции до 3 км.			
52.	Техника преодоления подъёмов и препятствий.			
53.	Прохождение дистанции до 4 км.			
54.	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование.			
55.	Прохождение дистанции до 5 км.			
56.	Теория: Особенности физической подготовленности лыжника. Правила соревнований.			
57.	Прохождение дистанции до 6 км.			
58.	Теория: Первая помощь при травмах и обморожениях.			
59.	Контрольный урок (прохождение дистанции 3 км свободным ходом на время).			
60.	Элементы тактики лыжных гонок: обгон			
61.	Прохождение дистанции до 7 км			
62.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции.			
63.	Прохождение дистанции до 8 км			
64.	Элементы тактики лыжных гонок: финиширование.			
65.	Имитация ходов. Теория: Основные элементы тактики в лыжных гонках. Игры на воздухе			
66.	Контрольное упражнение (техника ходов).			
<b>Плавание – 20 часов</b>				
67.	Техника безопасности при занятиях плаванием. Освоение с водой.			
68.	Техника плавания «кроль на груди».			
69.	Кроль на груди работа рук, ног (техника).			

70.	Контрольное упражнение (техника «кроль на груди» 50 м).		
71.	Контрольное упражнение (50 м «кроль на груди» (на результат)).		
72.	Техника плавания «кроль на спине».		
73.	Контрольное упражнение (техника «кроль на спине» 50 м).		
74.	Техника плавания «басс».		
75.	Контрольное упражнение (техника «басс» 50 м).		
76.	Старт, плавание под водой.		
77.	Техника поворотов при плавании.		
78.	Контрольное упражнение (повороты).		
79.	Техника плавания стилем «дельфин».		
80.	Контрольное упражнение («дельфин» 25 м (техника)).		
81.	Способы освобождения от захвата тонущего.		
82.	Элементы фигурного плавания.		
83.	Толкание и буксировка плывущего предмета.		
84.	Водное поло. Теория: Система подготовки пловцов.		
85.	Плавание на боку. Теория: Олимпийские игры на воде.		
86.	Плавание на спине «бассом».		
<b>Спортивные игры – 11 часов</b>			
87.	Техника безопасности на уроках с/п, л/а. передвижение, ведение, передача и броски в баскетболе.		
88.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
89.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
90.	Контрольное упражнение (техника трех очкового броска).		
91.	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		
92.	Контрольное упражнение (штрафной бросок).		
93.	Командные действия в нападении, защите.		
94.	Контрольное упражнение (броски с пяти точек).		
95.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.		
96.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в		

	нападении.			
97.	Игра по правилам. Теория: Баскетбол как средство физического воспитания.			
<b>Лёгкая атлетика – 5 часов</b>				
98.	Техника безопасности при проведении занятий по л/а. кросс 600 м. Высокий и низкий старт до 40 м.			
99.	Кросс 800 м. Контрольное упражнение (100 м. (на результат)).			
100.	Контрольное упражнение (1000 м). Эстафетный бег.			
101.	Бег на 3000 м. Теория: Спорт в современном обществе.			
102.	Кросс 1300 м. Итоговый мониторинг по курсу физической культуры 10 класса.			<i>Уровень сформированности предметной компетенции об-ся за 10 класс (силовые, скоростно-силовые и координационные упражнения).</i>

**Календарно-тематическое планирование (10 класс девушки)  
2016-2017 учебный год.**

№ п/п	Тема	Дата проведения 10А	Мониторинг	Примечание
<b>I. Лёгкая атлетика – 19 часов</b>				
1	Техника безопасности при проведении занятий по л/а. Тест: подтягивание на высокой перекладине.			<i>Уровень физической подготовленности за курс 9 класса (силовые, скоростно-силовые, координационные способности)</i>
2	Кросс 700 м. Тест: прыжок в длину. Теория: Питание спортсмена.			
3	Метание гранаты в горизонтальную цель.			
4	Кросс 900 м. Контрольное упражнение (метание гранаты в горизонтальную цель).			
5	Контрольное упражнение (бег на 100м).			
6	Контрольное упражнение (бег на 1000м (на время)).			
7	Эстафетный бег. Теория: Легкая атлетика - королева спорта.			
8	Контрольное упражнение (прыжок в длину с разбега).			

9	Техника прыжка в высоту.			
10	Техника прыжки в высоту способом «ножницы».			
11	Контрольное упражнение (техника перехода через планку в прыжках в высоту.)			
12	Контрольное упражнение (шестиминутный бег).			
13	Кросс: 1500 м. Тест: челночный бег.			
14	Общая физическая подготовка: сгибание рук в упоре лежа. Теория: Физическая подготовка многоборца.			
15	Контрольное упражнение (бег на 2000 м.)			
16	Круговая тренировка.			
17	Кросс 600 м. Высокий и низкий старт до 40 м.			
18	Кросс 800 м. Контрольное упражнение (100 м. (на результат)).			
19	Контрольное упражнение (бег на 1000 м). Эстафетный бег.			
<b>Спортивные игры – 11 часов</b>				
20	Бег на 2000 м. Теория: Спорт в современном обществе.			
21	Спортивные игры. Теория: Личная гигиена.			
22	Волейбол: техника приёма передачи сверху.			
23	Волейбол: техника приема передачи снизу.			
24	Контрольное упражнение (техника передач). Теория: Старинные народные игры.			
25	Волейбол: техника подач сверху, снизу.			
26	Контрольное упражнение (подача сверху, снизу).			
27	Волейбол: нападающий удар через сетку. Теория: Игра волейбол.			
28	Волейбол: техника нападающего удара (парный).			
29	Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.			
30	Учебно – тренировочная игра «Волейбол».			
<b>III. Гимнастика – 14 часов</b>				
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Тест на гибкость.			
32	Лазание по канату. Теория: Способы лазания по канату.			
33	Контрольное упражнение (лазание по канату).			
34	Строевая подготовка. Акробатика: комбинация.			
35	Контрольное упражнение (акробатическая комбинация).			

36	Опорный прыжок через коня.			
37	Строевая подготовка. Комбинация на бревне. Теория: Физическая подготовка гимнаста.			
38	Комплекс вольных упражнений.			
39	Прыжки со скакалкой. Теория: Гимнастика как средство физического воспитания.			
40	Контрольное упражнение (комплекс вольных упражнений).			
41	Общая физическая подготовка: комплекс силовых упражнений.			
42	Строевая подготовка. Подъем переворотом на брусьях.			
43	Техника длинного кувырка.			
44	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади.			
<b>IV. Элементы единоборств – 7 часов</b>				
45	Техника безопасности на уроках по единоборствам. Приёмы самостраховки.			
46	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Теория: Гигиена борцов.			
47	Силовые упражнения в парах. Игра «Борьба двое против двоих».			
48	Элементы единоборств «выталкивание из круга».			
49	Элементы единоборств «захват и освобождение».			
50	Учебная схватка.			
51	Контрольный урок по определению уровня физической подготовленности (силовые, скоростно-силовые, координационные способности)			<i>Мониторинг «Уровень сформированности предметной компетенции по физической культуре за I полугодие»</i>
<b>V. Лыжная подготовка – 18 часов</b>				
52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря. Теория: Температурный режим.			
53	Техника перехода с хода на ход.			
54	Прохождение дистанции до 2 км.			
55	Техника преодоления подъёмов и препятствий.			
56	Прохождение дистанции до 2.5 км.			
57	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование.			
58	Прохождение дистанции до 3 км.			
59	Теория: Особенности физической подготовленности лыжника. Правила соревнований.			
60	Прохождение дистанции до 3.5 км.			
61	Теория: Первая помощь при травмах и обморожениях.			

62	Контрольный урок (прохождение дистанции 2 км свободным ходом на время).			
63	Элементы тактики лыжных гонок: обгон			
64	Прохождение дистанции до 4 км			
65	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции.			
66	Прохождение дистанции до 5 км			
67	Элементы тактики лыжных гонок: финиширование.			
68	Имитация ходов. Теория: Основные элементы тактики в лыжных гонках. Игры на воздухе			
69	Контрольное упражнение (техника ходов).			
<b>VI. Плавание – 20 часов</b>				
70	Техника безопасности при занятиях плаванием. Освоение с водой.			
71	Техника плавания «кроль на груди».			
72	Кроль на груди работа рук, ног (техника).			
73	Контрольное упражнение (техника «кроль на груди» 50 м).			
74	Контрольное упражнение (50 м «кроль на груди» (на результат)).			
75	Техника плавания «кроль на спине».			
76	Контрольное упражнение (техника «кроль на спине» 50 м).			
77	Техника плавания «брасс».			
78	Контрольное упражнение (техника «брасс» 50 м).			
79	Старт, плавание под водой.			
80	Техника поворотов при плавании.			
81	Контрольное упражнение (повороты).			
82	Техника плавания стилем «дельфин».			
83	Контрольное упражнение («дельфин» 25 м (техника)).			
84	Способы освобождения от захвата тонущего.			
85	Элементы фигурного плавания.			
86	Толкание и буксировка плывущего предмета.			
87	Водное поло. Теория: Система подготовки пловцов.			
88	Плавание на боку. Теория: Олимпийские игры на воде.			
89	Плавание на спине «брассом».			
<b>Спортивные игры – 13 часов</b>				
90	Техника безопасности на уроках с/п., передвижение, ведение, передача и броски в баскетболе.			

91	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			
92	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			
93	Контрольное упражнение (техника трех очкового броска).			
94	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).			
95	Контрольное упражнение (штрафной бросок).			
96	Командные действия в нападении, защите.			
97	Контрольное упражнение (броски с пяти точек).			
98	Волейбол. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар.			
99	Итоговый мониторинг по курсу физической культуры 10 класса.			<i>Мониторинг «Уровень сформированности предметной компетенции по физической культуре за курс 10 класса»</i>
100	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменной места.			
101	Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки Одиночное блокирование.			
102	Учебная игра.			



**Календарно-тематическое планирование (11 класс)  
2016-2017 учебный год**

№№ пп	Тема	Дата	Мониторинг	Примечание
		11А		
<b>Лёгкая атлетика – 16 часов</b>				
1.	Техника безопасности при проведении занятий по л/а. Тест: подтягивание на высокой перекладине.			<i>Уровень сформированности предметной компетенции об-ся за курс 10 класса (подтягивание).</i>
2.	Кросс 700 м. Тест: прыжок в длину. Теория: Питание спортсмена.			<i>Уровень сформированности предметной компетенции об-ся за курс 10 класса (прыжок в длину).</i>
3.	Метание гранаты в горизонтальную цель.			
4.	Кросс 900 м. Контрольное упражнение (метание гранаты в горизонтальную цель).			
5.	Контрольное упражнение (бег на 100м).			
6.	Контрольное упражнение (бег на 1000м (на время)).			
7.	Эстафетный бег. Теория: Легкая атлетика-королева спорта.			
8.	Контрольное упражнение (прыжок в длину с разбега.)			
9.	Техника прыжка в высоту.			
10.	Техника прыжки в высоту способом «ножницы».			
11.	Контрольное упражнение (техника перехода через планку в прыжках в высоту.)			
12.	Контрольное упражнение (шестиминутный бег).			
13.	Кросс: 1500 м. Тест: челночный бег.			<i>Уровень сформированности предметной компетенции об-ся за курс 10 класса (координационный бег).</i>
14.	Общая физическая подготовка: сгибание рук в упоре лежа. Теория: Физическая подготовка многоборца.			
15.	Контрольное упражнение (бег на 3000 м.)			
16.	Круговая тренировка.			
<b>Спортивные игры – 11 часов</b>				
17.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.			
18.	Спортивные игры. Теория: Личная гигиена.			

19.	Волейбол: техника приёма передачи сверху.			
20.	Волейбол: техника приема передачи снизу.			
21.	Контрольное упражнение (техника передач). Теория: Старинные народные игры.			
22.	Волейбол: техника подач сверху, снизу.			
23.	Контрольное упражнение (подача сверху, снизу).			
24.	Волейбол: нападающий удар через сетку. Теория: Игра волейбол.			
25.	Волейбол: техника нападающего удара (парный).			
26.	Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.			
27.	Учебно – тренировочная игра «Волейбол».			
<b>Гимнастика – 14 часов</b>				
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Тест на гибкость.			
29.	Лазание по канату. Теория: Способы лазания по канату.			
30.	Контрольное упражнение (лазание по канату).			
31.	Акробатика: комбинация.			
32.	Контрольное упражнение (акробатическая комбинация).			
33.	Опорный прыжок через козла.			
34.	Угол в упоре на брусьях. Теория: Физическая подготовка гимнаста.			
35.	Комплекс вольных упражнений.			
36.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Теория: Гимнастика как средство физического воспитания.			
37.	Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.			
38.	Общая физическая подготовка: комплекс силовых упражнений.			
39.	Техника длинного кувырка.			
40.	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см			
41.	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Стойка на плечах ноги врозь на брусьях.			
<b>Элементы единоборств – 7 часов</b>				
42.	Техника безопасности на уроках по единоборствам. Приёмы самообороны.			
43.	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Теория: Гигиена борцов.			

44.	Силовые упражнения в парах. Игра «Борьба двое против двоих».			
45.	Элементы единоборств «выталкивание из круга».			
46.	Элементы единоборств «захват и освобождение».			
47.	Учебная схватка.			
48.	Тест: прыжок в длину, подтягивание, челночный бег.			<i>Уровень сформированности предметной компетенции об-ся за 1 полугодие 11 класса (силовые, скоростно-силовые и координационные упражнения).</i>
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>				
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря. Теория: Температурный режим.			
50.	Техника перехода с хода на ход.			
51.	Прохождение дистанции до 3 км.			
52.	Техника преодоления подъёмов и препятствий.			
53.	Прохождение дистанции до 4 км.			
54.	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование.			
55.	Прохождение дистанции до 5 км.			
56.	Теория: Особенности физической подготовленности лыжника. Правила соревнований.			
57.	Прохождение дистанции до 6 км.			
58.	Теория: Первая помощь при травмах и обморожениях.			
59.	Контрольный урок (прохождение дистанции 3 км свободным ходом на время).			
60.	Элементы тактики лыжных гонок: обгон			
61.	Прохождение дистанции до 7 км			
62.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции.			
63.	Прохождение дистанции до 8 км			
64.	Элементы тактики лыжных гонок: финиширование.			
65.	Имитация ходов. Теория: Основные элементы тактики в лыжных гонках. Игры на воздухе			
66.	Контрольное упражнение (техника ходов).			
<b>Плавание – 20 часов</b>				
67.	Техника безопасности при занятиях плаванием. Освоение с водой.			

68.	Техника плавания «кроль на груди».			
69.	Кроль на груди работа рук, ног (техника).			
70.	Контрольное упражнение (техника «кроль на груди» 50 м).			
71.	Контрольное упражнение (50 м «кроль на груди» (на результат)).			
72.	Техника плавания «кроль на спине».			
73.	Контрольное упражнение (техника «кроль на спине» 50 м).			
74.	Техника плавания «брасс».			
75.	Контрольное упражнение (техника «брасс» 50 м).			
76.	Старт, плавание под водой.			
77.	Техника поворотов при плавании.			
78.	Контрольное упражнение (повороты).			
79.	Техника плавания стилем «дельфин».			
80.	Контрольное упражнение («дельфин» 25 м (техника)).			
81.	Способы освобождения от захвата тонущего.			
82.	Элементы фигурного плавания.			
83.	Толкание и буксировка плавучего предмета.			
84.	Водное поло. Теория: Система подготовки пловцов.			
85.	Плавание на боку. Теория: Олимпийские игры на воде.			
86.	Плавание на спине «брассом».			
<b>Спортивные игры – 11 часов</b>				
87.	Техника безопасности на уроках с/п, л/а. передвижение, ведение, передача и броски в баскетболе.			
88.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			
89.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			
90.	Контрольное упражнение (техника трех очкового броска).			
91.	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).			
92.	Контрольное упражнение (штрафной бросок).			
93.	Командные действия в нападении, защите.			
94.	Контрольное упражнение (броски с пяти точек).			
95.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защи-			

	те.			
96.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении.			
97.	Игра по правилам. Теория: Баскетбол как средство физического воспитания.			
<b>Лёгкая атлетика – 5 часов</b>				
98.	Техника безопасности при проведении занятий по л/а. кросс 600 м. Высокий и низкий старт до 40 м.			
99.	Кросс 800 м. Контрольное упражнение (100 м. (на результат)).			
100.	Контрольное упражнение (1000 м). Эстафетный бег.			
101.	Бег на 3000 м. Теория: Спорт в современном обществе.			
102.	Кросс 1300 м. Итоговый мониторинг по курсу физической культуры 11 класса.			<i>Уровень сформированности предметной компетенции об-ся за 11 класс (силовые, скоростно-силовые и координационные упражнения).</i>

