

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Покровская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза  
Ветчинкина К.Ф. Волоконовского района Белгородской области»

«Рассмотрено»  
на методическом  
объединении учителей  
технологии, физической  
культуры, ОБЖ  
Руководитель МО  
Смеянова Т.В.  
Протокол № 4  
от «23» июня 2017г.

«Согласовано»  
заместитель директора  
Ситникова А.П.

«23» июня 2017г.

«Утверждено»  
директор школы

Ильченко С.П.

Приказ № 28  
от «23» июня 2017г.



## Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»

10-11 классы

базовый уровень

Разработала: Белоусова Е.И.  
учитель физической культуры

2017 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура**» для **10-11 классов** основной общеобразовательной школы разработана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования 2004 года (приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. № 1089), Федерального БУП для общеобразовательных учреждений РФ (приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 года № 1312), **комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М: Просвещение, 2009 г.)**.

При составлении рабочей программы учтены рекомендации инструктивно-методических писем «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области.

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

На уроках физической культуры в 10 - 11 классах решаются все основные **задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях. В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на

воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Учебник «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича Москва «Просвещение» 2012

Согласно учебному плану МБОУ «Покровская СОШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Рабочая программа отражает в полном объёме базовую (обязательную для 10-11 классов– 87 часов, и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения, для 10-11 классов - 15 часов) части учебного предмета

Годовой план-график прохождения программного материала  
для учащихся 10-11 классов при трехразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>

2.1	Русская лапта	15	15
3	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

Согласно методическим рекомендациям и приказа департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 17.07.2008г. №1537 "О совершенствовании физического воспитания учащихся в образовательных школах области" 3-й час физической культуры проводится в форме соревнований, спортивных праздников в соответствии с разделами школьной программы. В каждый урок включено проведение подвижных игр и игровых упражнений.

Особенностью рабочей программы является включение в вариативную часть программного материала с учётом региональных особенностей темы «Русская лапта»

Для прохождения теоретической части отведены отдельные уроки по основам знаний в каждом разделе, исключение составляет элементы единоборств, теоретическая часть проходит в процессе урока.

Программа предполагает формы контроля:

- Входное (тестирование уровня физической подготовленности в начале учебного года).
- Промежуточное (тестирование уровня физической подготовленности в середине учебного года).
- Итоговое (тестирование уровня физической подготовленности в конце учебного года).

**Календарно-тематическое планирование  
по учебному предмету физическая культура  
10 класс**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домашнее задание	Реализация электронного обучения
			Плановые	Фактические		
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>10</b>				
1	<b>Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Повторение техники низкого старта с пробеганием отрезков (до 40м), бег с ускорением (70 - 80м).	1	01.09		Повторить ТБ, технику низкого старта	
2	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники длительного бега. УФП-(скоростные качества) - 30 м.	1	06.09		Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	
3	Входное тестирование. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1мин. Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	07.09		Индивидуальные задания	
4	Совершенствование техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Совершенствование техники длительного бега. УФП-(координация)-челночный бег 3х10 м.	1	08.09		Подготовить комплекс ОРУ	
5	Совершенствование техники финиширования. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». УФП-(скоростно-силовые) – прыжок в длину с места.	1	13.09		Повторить технику финиширования	
6	Соревнование с элементами легкой атлетики. Контрольный норматив - бег 100 м.	1	14.09		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
7	Совершенствование техники бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. УФП - (силовые качества) - подтягивание.	1	15.09		Прыжок в длину с места	
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Контрольный норматив - прыжок в длину.	1	20.09		Индивидуальные задания	
9	Соревнование с элементами легкой атлетики. «Круговая эстафета». Контрольный норматив - бег 2000,3000 м.	1	21.09		Подготовиться к теоретическому	

					уроку стр.104-115	
10	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Легкая атлетика»</b>	1	22.09		Оздоровительный бег до 20 мин	
	<b>Русская лапта</b>	<b>11</b>				
11	<b>Русская лапта. Инструктаж по ТБ.</b> Правила соревнований. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение).	1	27.09		Повторить ТБ, история развития игры	
12	Развитие двигательных качеств в процессе соревнований по русской лапте. Учебная игра с заданиями. УФП - (выносливость) – 6-мин. бег.	1	28.09		Повторить правила игры «Русская лапта»	
13	Совершенствование комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, бросок мяча по движущейся цели.	1	29.09		Повторить технику ловли мяча	
14	Повторение техники ударов по мячу с набрасыванием партнёра, ловли мяча в сочетании с выполнением передачи. Учебная игра.	1	04.10		Повторить технику ударов по мячу	
15	Соревнование по русской лапте. Учебная игра. УФП - (гибкость) – наклон вперед из положения стоя.	1	05.10		Ловля мяча с отскоком от стены	
16	Совершенствование техники ударов по мячу с набрасыванием партнёра, ловли мяча в сочетании с выполнением передачи. Учебная игра.	1	06.10		Индивидуальные задания	
17	Совершенствование тактических взаимодействий, техники игры. Осаливание и самоосаливание. Учебная игра.	1	11.10		Подготовить комплекс ОРУ	
18	Развитие двигательных качеств в процессе соревнований по русской лапте.	1	12.10		Индивидуальные задания	
19	Совершенствование тактических взаимодействий, техники игры. Учебная игра.	1	13.10		Повторить правила соревнований	
20	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	18.10		Подготовиться к теоретическому уроку	

21	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Русская лапта».</b>	1	19.10		Индивидуальные задания	
	<b>Элементы единоборств</b>	<b>6</b>				
22	<b>Элементы единоборств. Инструктаж по ТБ.</b> Повторение техники: стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от захватов.	1	20.10		Повторить ТБ, комплекс ОРУ	
23	Совершенствование техники: стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет.	1	25.10		Повторить захваты рук и освобождение от захватов.	
24	Соревнование с элементами единоборств. «Борьба двое против двоих», «Выталкивание из круга»	1	26.10		Правила проведения соревнований	
25	Повторение техники: упражнения по овладению приемами самостраховки.	1	27.10		Подготовить комплекс ОРУ в парах	
26	Совершенствование техники владения приемами самостраховки.	1	08.11		Индивидуальные задания	
27	Соревнование с элементами единоборств. «Сила и ловкость»	1	09.11		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	

### 2 четверть

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домашнее задание	Реализация электронного обучения
			Плановые	Фактические		
	<b>Элементы единоборств</b>	<b>3</b>				
1/28	Совершенствование техники владения приемами самостраховки. Повторение техники: приемы борьбы лежа и стоя.	1	10.11		Повторить приемы борьбы лежа стр.131-132	
2/29	Совершенствование техники: приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	1	15.11		Повторить приемы борьбы стоя стр.132-135	
3/30	Соревнование с элементами единоборств. «Сила и ловкость»,	1	16.11		Индивидуальные	

	«Борьба за касание».				задания	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>				
4/31	<b>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</b> Повторение строевых упражнений и команд. Повороты кругом в движении. Закрепление техники висов и упоров: <i>юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре; девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.</i>	1	17.11		Повторить технику безопасности	
5/32	Совершенствование техники висов и упоров: <i>юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре; девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.</i>	1	22.11		Повторить строевой шаг	
6/33	Соревнование с элементами гимнастических упражнений.	1	23.11		Повторить комплекс ОРУ	
7/34	Повторение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Закрепление техники висов и упоров: <i>юноши: подъем в упор силой; стойка на плечах из седа ноги врозь; девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.</i>	1	24.11.		Индивидуальные задания	
8/35	Совершенствование техники висов и упоров: <i>юноши: подъем в упор силой; стойка на плечах из седа ноги врозь; девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.</i>	1	29.11		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 10 раз	
9/36	Соревнование с элементами гимнастических упражнений.	1	30.11		Прыжки через скакалку за 1 мин.	
10/37	Совершенствование техники висов и упоров: <i>юноши: подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад; девушки: комбинации из ранее освоенных элементов.</i>	1	01.12		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
11/38	Повторение техники акробатических упражнений: <i>юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на</i>	1	06.12		Повторить кувырок вперед	



	<i>лопатках.</i>					
12/39	Соревнование с элементами гимнастических упражнений	1	07.12		Упражнения на развитие гибкости	
13/40	Совершенствование техники акробатических упражнений: <i>юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью;</i> <i>девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.</i>	1	08.12		Повторить акробатическую комбинацию	
14/41	Повторение техники акробатических упражнений: <i>юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком;</i> <i>девушки: комбинации из ранее освоенных элементов.</i>	1	13.12		Упражнения на формирование осанки	
15/42	Соревнование с элементами гимнастики. Акробатическая комбинация.	1	14.12		Составить комплекс упражнений для развития силы	
16/43	Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях, комбинации из ранее освоенных элементов.	1	15.12.		Подъем туловища руки за головой до 10 раз по 3 подхода.	
17/44	Освоение техники опорного прыжка ноги врозь.	1	20.12		Повторить технику опорного прыжка	
18/45	Промежуточное тестирование. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Соревнование с элементами гимнастических упражнений.	1	21.12		Индивидуальные задания	
19/46	Повторение техники опорного прыжка ноги врозь.	1	22.12		Индивидуальные задания	
20/47	Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь.	1	10.01		Подготовиться к теоретическому уроку	
21/48	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Гимнастика»</b>	1	11.01		Повторить комплекс УГ	Презентация Спортсмены

## 3 четверть

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домашнее задание	Реализация электронного обучения
			Плановые	Фактические		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>				
1/49	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.</b> Повторение техники лыжных ходов.	1	12.01		Повторить технику безопасности	
2/50	Попеременный двухшажный ход: обучение технике отталкивания ногой.	1	17.01		Повторить технику лыжных ходов	
3/51	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	18.01		Терминология лыжной подготовки	
4/52	Попеременный двухшажный ход: обучение свободному скольжению.	1	19.01		Бег на лыжах до 1,5 км	
5/53	Попеременный двухшажный ход: обучение работе рук. Подъем «елочкой».	1	24.01		Повторить технику подъема «елочкой»	
6/54	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	25.01		Повторить комплекс ОРУ в парах	
7/55	Попеременный двухшажный ход: обучение технике отталкивания ногами и руками. «Подъем елочкой».	1	26.01		Индивидуальные задания	
8/56	Одновременный двухшажный ход: обучение общей структуре движений. Спуск.	1	31.01		Повторить технику лыжных ходов	
9/57	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	01.02		Прыжки через скакалку	
10/58	Закрепление техники одновременного и попеременного двухшажного	1	02.02		Повторить	

	хода. Прохождение дистанции до 3 км.				технику подъема «елочкой»	
11/59	Совершенствование техники одновременного и попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	07.02		Повторить торможение «плугом»	
12/60	Развитие физических качеств в процессе эстафет с преодолением препятствий.	1	08.02		«Пистолет» на каждую ногу (2х10 раз)	
13/61	Повторение техники подъема «елочкой» и торможения «плугом». Прохождение дистанции до 5 км.	1	09.02		Бег на лыжах до 2 км	
14/62	Совершенствование техники поворота переступанием на месте и в движении. Прохождение дистанции до 5 км.	1	14.02		Индивидуальные задания	
15/63	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	15.02		Приседание на двух ногах 30 раз	
16/64	Совершенствование техники подъема «елочкой» и торможения «плугом».	1	16.02		Отжимание от пола	
17/65	Совершенствование техники лыжных ходов. Бег на лыжах на 3 км.	1	21.02		Подготовиться к теоретическому уроку	
18/66	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Лыжная подготовка»</b>	1	22.02		Составить комплекс ОРУ на развитие силы	Кроссворд Олимпиада
<b>Спортивные игры</b>		<b>12</b>				
19/67	<b>Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1	28.02		Повторить ТБ, технику ловли мяча	
20/68	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1	01.03		Повторить технику ведения	

					мяча	
21/69	Развитие физических качеств в процессе соревнований по баскетболу.	1	02.03		Повторить терминологию игры	
22/70	Совершенствование техники ведения мяча и бросков мяча. Повторение техники защитных действий.	1	07.03		Прыжки на скакалке за 1 мин	
23/71	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники: ловли мяча, передачи, ведения, бросок в корзину.	1	09.03		Подготовиться к теоретическому уроку	
24/72	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Баскетбол»</b>	1	14.03		Прыжки на скакалке за 1 мин	
25/73	<b>Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, повороты и стойки), передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	1	15.03		Повторить технику безопасности	
26/74	Повторение техники передвижений, передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу двумя руками, нижняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра.	1	16.03		Подбрасывание мяча над собой до 20 раз	
27/75	Развитие физических качеств в процессе соревнований по волейболу.	1	21.03		Имитация подачи и приема мяча	
28/76	Совершенствование техники приема и передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра.	1	22.03		Повторить технику подачи	
29/77	Повторение техники прямого нападающего удара. Подача верхняя прямая, прием снизу, передача сверху двумя руками. Учебная игра.	1	23.03		Повторить технику нападающего удара	
30/78	Развитие физических качеств в процессе соревнований и подвижных игр.	1	04.04		Подготовить комплекс ОРУ	

**4 четверть**

№	Наименование раздела и тем	Часы	Сроки прохождения	Домашнее	Реализация
---	----------------------------	------	-------------------	----------	------------

п/п		учебного времени	Плановые	Фактические	задание	электронного обучения
	<b>Спортивные игры</b>	<b>9</b>				
1/79	Нападающий удар, блокирование, прием подачи и передача сверху двумя руками. Учебная игра.	1	05.04		Повторить ТБ, технику подачи	
2/80	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания.	1	06.04		Повторить технику нападающего удара	
3/81	Развитие физических качеств в процессе соревнований по волейболу.	1	11.04		Индивидуальные задания	
4/82	Тактические действия в нападении и защите. Игры и игровые задания.	1	12.04		Повторить технику верхней прямой подачи	
5/83	Комбинации из освоенных элементов техники: прием, передача, удар. Учебная игра.	1	13.04		Индивидуальные задания	
6/84	Соревнование по волейболу. Игра с заданиями.	1	18.04		Индивидуальные задания	
7/85	Совершенствование индивидуальных, групповых командных тактических действий.	1	19.04		Прыжки на скакалке	
8/86	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	20.04		Подготовиться к теоретическому уроку	
9/87	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Волейбол»</b>	1	25.04		Терминология волейбола	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11</b>				
10/88	<b>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Повторение техники спринтерского бега: высокий старт с переходом на ускорение (30-40 м).	1	26.04		Повторить ТБ при занятиях легкой атлетикой	
11/89	Совершенствование техники спринтерского бега: бег с ускорением (40-60 м.). УФП-(скоростные качества) - 30 м.	1	27.04		Бег с ускорение	
12/90	Соревнование с элементами легкой атлетики. УФП-(координация)-	1	02.05		Повторить	

	челночный бег 3x10 м.				технику спринтерского бега	
13/91	Совершенствование техники спринтерского бега: эстафетный бег. Повторение техники метания гранаты на дальность. УФП- (скоростно-силовые) – прыжок в длину с места.	1	03.05		Прыжок в длину с места	
14/92	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. УФП - (силовые качества) - подтягивание.	1	04.05		Метание мяча на дальность	
15/93	Соревнование с элементами легкой атлетики. УФП - (гибкость) – наклон вперед из положения стоя.	1	10.05		Упражнения на гибкость	
16/94	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Контрольный норматив – метание гранаты.	1	11.05		Длительный бег до 10 м	
17/95	Совершенствование техники длительного бега. Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». УФП - (выносливость) – 6-мин. бег.	1	16.05		Подъем туловища за 1 мин	
18/96	Итоговое тестирование. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин .Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	17.05		Индивидуальные задания	
19/97	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Контрольный норматив - прыжок в высоту.	1	18.05		Подготовиться к теоретическому уроку	
20/98	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Легкая атлетика»</b>	1	21.05		Индивидуальные задания	Кроссворд Летние Олимпийские виды спорта
	<b>Русская лапта</b>	<b>4</b>				
21/99	<b>Русская лапта. Инструктаж по ТБ.</b> Развитие двигательных качеств в процессе соревнований по русской лапте.	1	22.05		Повторить технику безопасности	
22/100	Совершенствование техники ударов по мячу с набрасыванием партнёра, ловли мяча в сочетании с выполнением передачи. Учебная игра.	1	23.05		Повторить технику ударов мяча	

23/101	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	24.05		Индивидуальные задания	
24/102	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу « Русская лапта»</b>	1	25.05		Развивать физические качества	

**Календарно-тематическое планирование  
по учебному предмету физическая культура  
11 класс**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домашнее задание	Реализация электронного обучения
			Плановые	Фактические		
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>10</b>				
1	<b>Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Повторение техники низкого старта с пробеганием отрезков (до 40м), бег с ускорением (70 - 80м).	1	05.09		Повторить ТБ, технику низкого старта	
2	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники длительного бега. УФП-(скоростные качества) - 30 м.	1	06.09		Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	
3	Соревнование с элементами легкой атлетики. Входное тестирование. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1мин.	1	07.09		Индивидуальные задания	
4	Совершенствование техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Совершенствование техники длительного бега. УФП-(координация)-челночный бег 3x10 м.	1	12.09		Подготовить комплекс ОРУ	
5	Совершенствование техники финиширования. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». УФП-(скоростно-силовые) – прыжок в длину с места.	1	13.09		Повторить технику финиширования	
6	Соревнование с элементами легкой атлетики. Контрольный норматив - бег 100 м.	1	14.09		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
7	Совершенствование техники бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. УФП - (силовые качества) - подтягивание.	1	19.09		Прыжок в длину с места	
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Контрольный норматив - прыжок в длину.	1	20.09		Индивидуальные задания	
9	Соревнование с элементами легкой атлетики. «Круговая эстафета». Контрольный норматив - бег 2000,3000 м.	1	21.09		Подготовиться к теоретическому	



					уроку стр.104-115	
10	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Легкая атлетика».</b>	1	26.09		Оздоровительный бег до 20 мин	
	<b>Русская лапта</b>	<b>11</b>				
11	<b>Русская лапта. Инструктаж по ТБ.</b> Правила соревнований. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение).	1	27.09		Повторить ТБ, история развития игры	
12	Развитие двигательных качеств в процессе соревнований по русской лапте. Учебная игра с заданиями. УФП - (выносливость) – 6-мин. бег	1	28.09		Повторить правила игры «Русская лапта»	
13	Совершенствование комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, бросок мяча по движущейся цели.	1	03.10		Повторить технику ловли мяча	
14	Повторение техники ударов по мячу с набрасыванием партнёра, ловли мяча в сочетании с выполнением передачи. Учебная игра.	1	04.10		Повторить технику ударов по мячу	
15	Соревнование по русской лапте. Учебная игра. УФП - (гибкость) – наклон вперед из положения стоя.	1	05.10		Ловля мяча с отскоком от стены	
16	Совершенствование техники ударов по мячу с набрасыванием партнёра, ловли мяча в сочетании с выполнением передачи. Учебная игра.	1	10.10		Индивидуальные задания	
17	Совершенствование тактических взаимодействий, техники игры. Осаливание и самоосаливание. Учебная игра.	1	11.10		Подготовить комплекс ОРУ	
18	Развитие двигательных качеств в процессе соревнований по русской лапте.	1	12.10		Индивидуальные задания	
19	Совершенствование тактических взаимодействий, техники игры. Учебная игра.	1	17.10		Повторить правила соревнований	
20	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	18.10		Подготовиться к теоретическому уроку	

21	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Русская лапта»</b>	1	19.10		Индивидуальные задания
	<b>Элементы единоборств</b>	<b>6</b>			
22	<b>Элементы единоборств. Инструктаж по ТБ.</b> Повторение техники: стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от захватов.	1	24.10		Повторить ТБ, комплекс ОРУ
23	Совершенствование техники: стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет.	1	25.10		Повторить захваты рук и освобождение от захватов.
24	Соревнование с элементами единоборств. «Борьба двое против двоих», «Выталкивание из круга».	1	26.10		Правила проведения соревнований
25	Повторение техники: упражнения по овладению приемами самостраховки.	1	08.11		Подготовить комплекс ОРУ в парах
26	Совершенствование техники владения приемами самостраховки.	1	09.11		Индивидуальные задания
27	Соревнование с элементами единоборств. «Сила и ловкость».	1	14.11		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

**2 четверть**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домашнее задание	Реализация электронного обучения
			Плановые	Фактические		
	<b>Элементы единоборств</b>	<b>3</b>				
1/28	Совершенствование техники владения приемами самостраховки. Повторение техники: приемы борьбы лежа и стоя.	1	15.11		Повторить приемы борьбы лежа стр.136-137	
2/29	Совершенствование техники: приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	1	16.11		Повторить приемы борьбы стоя стр.137-139	
3/30	Соревнование с элементами единоборств. «Сила и ловкость», «Борьба за	1	21.11		Индивидуальные	

	касание».				задания	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>				
4/31	<b>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</b> Повторение строевых упражнений и команд. Повороты кругом в движении. Закрепление техники висов и упоров: <i>юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре;</i> <i>девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.</i>	1	22.11		Повторить технику безопасности	
5/32	Совершенствование техники висов и упоров: <i>юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре;</i> <i>девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.</i>	1	23.11		Повторить строевой шаг	
6/33	Соревнование с элементами гимнастических упражнений.	1	28.11		Повторить комплекс ОРУ	
7/34	Повторение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Закрепление техники висов и упоров: <i>юноши: подъем в упор силой; стойка на плечах из седа ноги врозь;</i> <i>девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.</i>	1	29.11		Индивидуальные задания	
8/35	Совершенствование техники висов и упоров: <i>юноши: подъем в упор силой; стойка на плечах из седа ноги врозь;</i> <i>девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.</i>	1	30.11		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 10 раз	
9/36	Соревнование с элементами гимнастических упражнений.	1	05.12		Прыжки через скакалку за 1 мин.	
10/37	Совершенствование техники висов и упоров: <i>юноши: подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад;</i> <i>девушки: комбинации из ранее освоенных элементов.</i>	1	06.12		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
11/38	Повторение техники акробатических упражнений: <i>юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см;</i> <i>стойка на руках с помощью;</i>	1	07.12		Повторить кувырок вперед	

	<i>девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.</i>					
12/39	Соревнование с элементами гимнастических упражнений	1	12.12		Упражнения на развитие гибкости	
13/40	Совершенствование техники акробатических упражнений: <i>юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью;</i> <i>девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.</i>	1	13.12		Повторить акробатическую комбинацию	
14/41	Повторение техники акробатических упражнений: <i>юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком;</i> <i>девушки: комбинации из ранее освоенных элементов.</i>	1	14.12		Упражнения на формирование осанки	
15/42	Соревнование с элементами гимнастики. Акробатическая комбинация.	1	19.12		Составить комплекс упражнений для развития силы	
16/43	Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях, комбинации из ранее освоенных элементов.	1	20.12		Подъем туловища руки за головой до 10 раз по 3 подхода.	
17/44	Освоение техники опорного прыжка ноги врозь.	1	21.12		Повторить технику опорного прыжка	
18/45	Промежуточное тестирование. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Соревнование с элементами гимнастических упражнений.	1	26.12		Индивидуальные задания	
19/46	Повторение техники опорного прыжка ноги врозь.	1	10.01		Индивидуальные задания	
20/47	Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь.	1	11.01		Подготовиться к теоретическому уроку	
21/48	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Гимнастика»</b>	1	16.01		Повторить	Презентация

					комплекс УГ	Спортсмены Белгород ской области
--	--	--	--	--	-------------	--

**3 четверть**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домашнее задание	Реализация электронного обучения
			Плановые	Фактические		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>				
1/49	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.</b> Повторение техники лыжных ходов.	1	17.01		Повторить технику безопасности	
2/50	Попеременный двухшажный ход: обучение технике отталкивания ногой.	1	18.01		Повторить технику лыжных ходов	
3/51	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	23.01		Терминология лыжной подготовки	
4/52	Попеременный двухшажный ход: обучение свободному скольжению.	1	24.01		Бег на лыжах до 1,5 км	
5/53	Попеременный двухшажный ход: обучение работе рук. Подъем «елочкой».	1	25.01		Повторить технику подъема «елочкой»	
6/54	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	30.01		Повторить комплекс ОРУ в парах	
7/55	Попеременный двухшажный ход: обучение технике отталкивания ногами и руками. «Подъем елочкой».	1	31.01		Индивидуальные задания	
8/56	Одновременный двухшажный ход: обучение общей структуре движений. Спуск.	1	01.02		Повторить технику лыжных ходов	
9/57	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	06.02		Прыжки через скакалку	

10/58	Закрепление техники одновременного и попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	07.02		Повторить технику подъема «елочкой»	
11/59	Совершенствование техники одновременного и попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	08.02		Повторить торможение «плугом»	
12/60	Развитие физических качеств в процессе эстафет с преодолением препятствий.	1	13.02		«Пистолет» на каждую ногу (2x10 раз)	
13/61	Повторение техники подъема «елочкой» и торможения «плугом». Прохождение дистанции до 5 км.	1	14.02		Бег на лыжах до 2 км	
14/62	Совершенствование техники поворота переступанием на месте и в движении. Прохождение дистанции до 5 км.	1	15.02		Индивидуальные задания	
15/63	Развитие физических качеств в процессе эстафет и игр.	1	20.02		Приседание на двух ногах 30 раз	
16/64	Совершенствование техники подъема «елочкой» и торможения «плугом».	1	21.02		Отжимание от пола	
17/65	Совершенствование техники лыжных ходов. Бег на лыжах на 3 км.	1	22.02		Подготовиться к теоретическому уроку	
18/66	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Лыжная подготовка»</b>	1	27.02		Составить комплекс ОРУ на развитие силы	Кроссворд Олимпиада
	<b>Спортивные игры</b>	<b>12</b>				
19/67	<b>Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1	28.02		Повторить ТБ, технику ловли мяча	
20/68	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1	01.03		Повторить	

					технику ведения мяча	
21/69	Развитие физических качеств в процессе соревнований и подвижных игр.	1	06.03		Повторить терминологию игры	
22/70	Совершенствование техники ведения мяча и бросков мяча. Повторение техники защитных действий.	1	07.03		Прыжки на скакалке за 1 мин	
23/71	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники: ловли мяча, передачи, ведения, бросок в корзину.	1	13.03		Подготовиться к теоретическому уроку	
24/72	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Баскетбол»</b>	1	14.03		Прыжки на скакалке за 1 мин	
25/73	<b>Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, повороты и стойки), передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	1	15.03		Повторить технику безопасности	
26/74	Повторение техники передвижений, передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу двумя руками, нижняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра.	1	20.03		Подбрасывание мяча над собой до 20 раз	
27/75	Развитие физических качеств в процессе соревнований по волейболу.	1	21.03		Имитация подачи и приема мяча	
28/76	Совершенствование техники приема и передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра.	1	22.03		Повторить технику подачи	
29/77	Повторение техники прямого нападающего удара. Подача верхняя прямая, прием снизу, передача сверху двумя руками. Учебная игра.	1	03.04		Повторить технику нападающего удара	
30/78	Развитие физических качеств в процессе соревнований и подвижных игр.	1	04.04		Подготовить комплекс ОРУ	

**4 четверть**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домашнее задание	Реализация электронного обучения
			Плановые	Фактические		
	<b>Спортивные игры</b>	<b>9</b>				
1/79	Нападающий удар, блокирование, прием подачи и передача сверху двумя руками. Учебная игра.	1	05.04		Повторить ТБ, технику подачи	
2/80	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания.	1	10.04		Повторить технику нападающего удара	
3/81	Развитие физических качеств в процессе соревнований по волейболу.	1	11.04		Индивидуальные задания	
4/82	Тактические действия в нападении и защите. Игры и игровые задания.	1	12.04		Повторить технику верхней прямой подачи	
5/83	Комбинации из освоенных элементов техники: прием, передача, удар. Учебная игра.	1	17.04		Индивидуальные задания	
6/84	Соревнование по волейболу.	1	18.04		Индивидуальные задания	
7/85	Совершенствование индивидуальных, групповых командных тактических действий.	1	19.04		Прыжки на скакалке	
8/86	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	24.04		Подготовиться к теоретическому уроку	
9/87	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Волейбол»</b>	1	25.04		Терминология волейбола	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11</b>				
10/88	<b>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Повторение техники спринтерского бега: высокий старт с переходом на ускорение ( 30-40 м).	1	26.04		Повторить ТБ при занятиях легкой атлетикой	
11/89	Совершенствование техники спринтерского бега: бег с ускорением (40-	1	02.05		Бег с ускорение	



	60 м.). УФП-(скоростные качества) - 30 м.					
12/90	Соревнование с элементами легкой атлетики. УФП-(координация)- челночный бег 3x10 м.	1	03.05		Оздоровительный бег до 20м	
13/91	Совершенствование техники спринтерского бега: эстафетный бег. Повторение техники метания гранаты на дальность. УФП- (скоростно-силовые) – прыжок в длину с места.	1	08.05		Повторить технику спринтерского бега	
14/92	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Контрольный норматив – метание гранаты.	1	10.05		Метание мяча на дальность	
15/93	Соревнование с элементами легкой атлетики. УФП - (гибкость) – наклон вперед из положения стоя.	1	14.05		Прыжок в длину с места	
16/94	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. УФП - (силовые качества) - подтягивание.	1	15.05		Длительный бег до 15 м	
17/95	Совершенствование техники длительного бега. Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». УФП - (выносливость) – 6-мин. бег.	1	16.05		Подъем туловища за 1 мин	
18/96	Итоговое тестирование. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	17.05		Индивидуальные задания	
19/97	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Контрольный норматив - прыжок в высоту.	1	18.05		Подготовиться к теоретическому уроку	
20/98	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу «Легкая атлетика»</b>	1	21.05		Оздоровительный бег	Кроссворд Летние Олимпийские виды спорта
	<b>Русская лапта</b>	<b>4</b>				
21/99	<b>Русская лапта. Инструктаж по ТБ.</b> Развитие двигательных качеств в процессе соревнований по русской лапте.	1	22.05		Повторить технику безопасности	
22/100	Совершенствование техники ударов по мячу с набрасыванием партнёра, ловли мяча в сочетании с выполнением передачи. Учебная игра.	1	23.05		Повторить технику ударов	

					мяча	
23/101	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	24.05		Индивидуальные задания	
24/102	<b>Теоретический урок. Основы знаний по разделу « Русская лапта»</b>	1	25.05		Развивать физические качества	

## Оснащение образовательной деятельности

Перечень учебного оборудования для практических занятий по физической культуре

	Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ		
		Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий основная полная школа	Фактическая оснащённость
Средняя (основная и полная) школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	10 шт.	8
		Маты гимнастические	1 на 2 чел.	12
		Скамейки гимнастические	1 на 2 чел.	2
		Канаты для лазания 1-6 м	2 шт.	1
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	1
		Перекладины	2 шт.	1
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	0
		Палка гимнастическая	На каждого	20
		Каток гимнастический	1 на 2 чел.	0
	Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	2
		Свистки судейские	2 шт.	4
		Секундомеры	2 шт.	2
		Устройство для подъема флага	1 шт.	1
	Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных		
		- разновысокие	1 пара	0
		- параллельные	1 пара	2

		Корпусы коня гимнастического школьного		1 шт.	0
		Корпусы козла гимнастического школьного		1 шт.	1
		Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)		1 шт.	1
		Мостики гимнастические		2 шт.	1
		Обручи гимнастические диаметром 90-95см.		На каждого	12
		Скакалки гимнастические		На каждого	12
		Помост для поднятия тяжестей		1 шт.	0
		Гири весом 16 кг.		2 шт.	1
		Гантели простые 1,2,3 кг.		На каждого, каждого вида	2
	<b>Комплект для занятий легкой атлетикой</b>	Эстафетные палочки		1 на 2чел.	5
		Оборудование полосы препятствий		1 комп.	1
		Комплект школьный для прыжков в высоту		1 шт.	1
		Мячи малые теннисные		1 на 2чел.	16
		Флажки разные		20 шт.	10
		Гранаты (250, 500, 750 г.)		1 на 2чел. каждого вида	10
	<b>Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных</b>	Мячи футбольные		1 на 2чел.	7
		Мячи волейбольные		На каждого	10
		Мячи баскетбольные		На каждого	10
		Мячи для игры в ручной мяч		1 на 2чел.	0

	<b>игр</b>	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)		1 на 2чел.	0
		Насосы с иглами для надувания мячей		2 шт.	1
		Сетка волейбольная		1 шт.	1
		Стойки волейбольные		1 пара	1
		Щиты баскетбольные		2 шт.	2
		Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)		6 шт.	0
		Канат для перетягивания		1 шт.	1
		Измеритель высоты сетки		1 шт.	0
		Доска показателей счета игры		1 шт.	0
		Стойки для обводки (деревянные)		10 шт.	0
		Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)		1 пара	0
		Биты для лапты		1 на 2чел.	8
		<b>Комплект для занятий по лыжной подготовке</b>	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные		На каждого
Палки лыжные (5-11 классы)			На каждого	16	

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a> :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/:</a>	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/:</a>	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>	Всероссийская федерация волейбола
<a href="http://www.gorodki.org/">http://www.gorodki.org/</a>	Федерация городошного спорта
<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>	Российский футбольный союз
<a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>	Российская федерация баскетбола
<a href="http://www.lapta.ru/">http://www.lapta.ru/</a>	Федерация лапты России
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Федерация спортивной гимнастики России
<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	«Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
<a href="http://www.openclass.ru/">http://www.openclass.ru/</a>	«Сеть творческих учителей»
<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a>	Образовательные сайты для учителей физической культуры
<a href="http://fizkulturavshcole.narod.ru">http://fizkulturavshcole.narod.ru</a>	"Я иду на урок физкультуры"