

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 524  
Московского района  
Санкт-Петербурга

**РАССМОТРЕНО:**

Заседание МО  
протокол  
№ 4 от 13.06.2019

**Принято:**

Педагогический совет  
протокол  
№ 10 от 30.08.2019



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ГБОУ гимназия № 524  
О.В. Водолазко  
приказ № 99  
от 30.08.2019



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ**  
по предмету «Физическая культура»

для учащихся 11 класса

**Составители:**  
учителя высшей  
квалификационной категории

Лазарева С.Н.  
Федотова К.А.

2019-2020 учебный год

## Пояснительная записка

### 1.1. Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 № 613).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ № 345 от 28.12.2018 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
4. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10. № 189
5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 12 мая 2016 года. Протокол №2/16).
6. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2019-2020 учебный год» от 20.03.2019 № 796-р.
7. Устав (новая редакция) ГБОУ гимназия № 524 Московского района СПб (утверждено КО СПб 17.08.2015г. № 4112-р).
8. Основная образовательная программа среднего общего образования ГБОУ гимназия № 524 Московского района Санкт-Петербурга.
9. Учебный план ГБОУ гимназия № 524 на 2019-2020 учебный год.
10. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: «Просвещение» 2011 год.
11. <Письмо> Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"
12. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 1.2. Учебно-методический комплект

Гимназия – общеобразовательное учреждение, реализующее образовательную программу основного общего и среднего общего образования, обеспечивающее дополнительную подготовку обучающихся по предметам гуманитарного профиля.

При изучении предмета «Физическая культура» используется УМК, разработанный авторами:

- Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура : учебник для 10-11 класса : - Москва : Просвещение, 2018.

### 1.3 Количество учебных часов

В соответствии с **учебным планом гимназии** рабочая программа по физической культуре в 11 классе рассчитана на 33 учебных недели - 99 часов в год (из расчета 3 учебных часа в неделю). В течение учебного года 12 часов отводится на прием контрольных нормативов, 6 часов на тестирование физической подготовленности, 11 часов на оценку усвоения техники выполнения элементов по соответствующим темам, согласно календарно-тематическому планированию. Предусмотрены резервные часы в размере 4 часов (предназначены для усовершенствования теоретических знаний учащихся).

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	<b>Базовая часть</b>	81	81
1.1	Основы знаний о физической куль-		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробати-	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	18
2	<b>Вариативная часть</b>	21	21
2.1	Баскетбол	18	18
	Итого	102	99

В распределение учебного времени прохождения программного материала внесены изменения:

1. В программу добавлены часы на изучение раздела «Волейбол» - 6 часов
2. В программу добавлены часы на изучение раздела «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» - 3 часа
3. Уменьшено количество часов на изучение раздела «Баскетбол» - 9 часов.

Количество часов на изучение раздела «Баскетбол» уменьшилось до 21 часа, а количество часов на изучение раздела «Волейбол» увеличилось до 24 часов. Эти изменения внесены в связи с особенностью организации учебного процесса в ГБОУ гимназии (проведение спаренных уроков), материально-технического обеспечения зала, с целью снижения возникновения травматизма на уроках, сохранения здоровья, а также, учитывая мотивацию учащихся гимназии к занятиям волейболом (вовлеченность учащихся занятиям в СДЮШОР № 1).

### 1.4 Место и роль учебного курса в учебном плане ОУ.

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5–11 классах.

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчета 3 часа в неделю:

10 кл – 102 часа (34 учебных недели), 11 кл – 99 часов (33 учебных недели).

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане ГБОУ гимназия № 524 определяется на основе Примерной Образовательной Программы Основного Среднего образования, предусматривающей обязательное изучение «Физической культуры» в 10 классе - 102 часа (из расчета 3 учебных часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### 1.5 Планируемые результаты

#### Личностные:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- *формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;*
- *формирование умения сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;*
- *формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;*
- *бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;*
- *уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия;*
- *ответственное отношение к порученному делу;*
- *формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.*

**Метапредметными** результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД)

#### **Коммуникативные УУД:**

- *владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания интереса и уважения;*
- *владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;*
- *владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.*

#### **Регулятивные УУД:**

- *формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;*
- *умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.*
- *владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;*
- *рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;*
- *составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);*
- *работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план).*

#### **Познавательные УУД:**

- *владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;*
- *владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;*
- *извлекать информацию, представленную в разных формах;*
- *устанавливать причинно-следственные связи;*
- *строить рассуждения;*
- *понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;*
- *понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.*

## **Предметные результаты**

### *В области познавательной культуры:*

- ✓ знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- ✓ знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- ✓ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### *В области нравственной культуры:*

- ✓ способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- ✓ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- ✓ способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### *В области трудовой культуры:*

- ✓ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- ✓ умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- ✓ умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### *В области эстетической культуры:*

- ✓ умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- ✓ умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- ✓ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

### *В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

### *В области физической культуры:*

- ✓ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- ✓ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- ✓ умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

## 1.6 Содержание

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности образовательная программа ОУ включает в себя три основных учебных раздела:

*«Знания о физической культуре»,*

*«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»,*

*«Физическое совершенствование».*

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распреде-

лены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Активно используются инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность.

## **Особенности организации учебного процесса по предмету**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, местных особенностей работы школы.

С учетом особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, имеющейся специализации часы вариативной части распределены для занятий кроссовой подготовкой и баскетболом, куда включаются комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть, разрабатывает и определяет учитель.

Упражнение на снарядах в разделе гимнастика заменяются другими элементами гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой.

Материально-техническая база учебного заведения предусматривает 1 спортивный зал, поэтому расписание учебных занятий составляется с учетом возрастных особенностей обучающихся (пятый класс занимается с шестым, девятый с десятым и т. д.).

*Учитывая особенности организации учебного процесса в ГБОУ гимназии № 524 (два класса в одном зале одновременно), корректировать программу согласно индивидуальным характеристикам для каждого класса не целесообразно.*

«Утверждено»  
Решением Методического  
объединения  
13.06.2019

### Поурочно-тематический план

Этап обучения 11 параллель  
Предмет физическая культура  
Название Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс (девушки)

№ урока в разделе	№ урока по плану	Тема урока	Тема урока	Виды и формы контроля
1	1	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 12 часов</b>	Правила техники безопасности.	Текущий
2	2		Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон	Текущий
3	3		Бег с ускорением по дистанции 70-80м Финиширование в спринте.	Текущий
4	4		<i>Бег 100 м - КУ.</i>	«5» 16.0 «4» 16.4 «3» 16.8
5	5		Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись" (отталкивание). Биохимические основы прыжков	Текущий
6	6		Прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагов разбега (отталкивание)	Текущий
7	7		<i>Прыжок в длину с разбега - КУ.</i>	«5» - 380 «4» - 360 «3» - 340
8	8		Метание гранаты на дальность.	Текущий
9	9		Бег 2000 м. Метание гранаты из различных положений.	Текущий
10	10		<i>Метание гранаты с разбега - КУ</i>	«5» 26 «4» 20 «3» 16
11	11		Бег 2000 м. Эстафетный бег.	Текущий
12	12		Бег до 15 мин. Прыжок в длину с места	Текущий

1	13	<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 9часов</b>	<i>Бег 2000м - КУ.</i>	«5» - 10.10 «4» - 11.40 «3» - 12.00
2	14		Бег до16 мин. Прыжок в длину с места	Текущий
3	15		<i>Прыжок в длину с места - тестирование ф.п.</i>	«5» - 175 «4» - 150 «3» - 135
4	16		Бег до17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Текущий
5	17		<i>Подтягивания в висе лежа – КУ.</i>	«5» - 15 «4» - 13 «3» - 11
6	18		Чередование бега с ходьбой. Преодоление вертикальных препятствий	Текущий
7	19		Бег до18 мин. Правила соревнований по кроссу	Текущий
8	20		<i>Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин - КУ</i>	«5» - 40 «4» - 27 «3» - 20
9	21		Бег до18 мин. Эстафетный бег.	Текущий
1	22	<b>ГИМНАСТИКА 18часов</b>	Правила техники безопасности. Акробатика - повторение	Текущий
2	23		Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Сед углом. Кувырок назад	Текущий
3	24		Совершенствование элементов акробатики. Разучивание контрольной комбинации	Текущий
4	25		Акробатика. Переворот боком.	Текущий
5	26		<i>Наклон вперед из положения сидя (гибкость)- тестирование ФП</i>	«5» - 17 «4» - 13 «3» - 10
6	27		Совершенствование контрольной комбинации	Текущий
7	28		Лазание по канату в 2 приема. Скиппинг.	Текущий
8	29		Висы. Толчком двух ног вис углом. Подтягивания в висе лежа.	Текущий
9	30		Совершенствование упражнений на перекладине.	Текущий
10	31		<i>Акробатика. Контрольная комбинация.</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
11	32		Лазание по канату. Повороты в движении.	Текущий
12	33		Подтягивания в висе лежа Опорный прыжок через козла. Прыжки в глубину.	Текущий
13	34		<i>Упражнения на перекладине.</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
14	35		<i>Лазание по канату</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>

15	36		Опорный прыжок (совершенствование). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	Текущий
16	37		<b>Опорный прыжок</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
17	38		Лазание по канату на скорость. Повороты в движении	Текущий
18	39		<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - тестирование ФП</b>	«5» - 15 «4» - 13 «3» - 11
1	40	<b>ВОЛЕЙБОЛ 24часа</b>	Правила техники безопасности. Стойки, перемещения игрока.	Текущий
2	41		<b>Прыжки на скакалке - тестирование ФП</b>	«5» - 140 «4» - 110 «3» - 80
3	42		Передача мяча сверху 2 руками в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу	Текущий
4	43		Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу	Текущий
5	44		Нижняя прямая подача на точность по зонам. Прием мяча двумя руками снизу	Текущий
6	45		Передача мяча сверху 2 руками в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу.	Текущий
7	46		Верхняя прямая подача и нижний прием	Текущий
8	47		Прямой нападающий удар из 2-й зоны.	Текущий
9	48		<b>Бросок набивного мяча - Тестирование ФП.</b>	«5» - 560 «4» - 490 «3» - 455
10	49		Прямой нападающий удар из 3-й зоны	Текущий
11	50		Верхняя передача мяча в прыжке.	Текущий
12	51		<b>Передача мяча 2 руками сверху над собой - КУ</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
13	52		Индивидуальное и групповое блокирование	Текущий
14	53		<b>Прием мяча 2 руками снизу – КУ.</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
15	54		Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование	Текущий
16	55		<b>Нижняя прямая подача -КУ</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
17	56		Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Текущий
18	57		Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	Текущий
19	58		Учебная игра.	Текущий
20	59		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – нападающий удар).	Текущий
21	60		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра	Текущий

22	61		Передачи мяча в парах	Текущий
23	62		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – нападающий удар)	Текущий
24	63		Учебная игра.	Текущий
1	64	<b>БАСКЕТБОЛ 18часов</b>	Правила техники безопасности. Совершенствование приемов передвижений и остановок.	Текущий
2	65		Бросок мяча в движении 1 рукой от плеча. Передачи мяча различными способами в движении со сменой места.	Текущий
3	66		<b>Челночный бег - тестирование ФП.</b>	«5» - 10.4 «4» - 10.8 «3» - 11.2
4	67		Передачи мяча различными способами в движении: со сменой места, с сопротивлением. Быстрый прорыв.	Текущий
5	68		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	Текущий
6	69		<b>Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту-тестирование ФП</b>	«5» - 40 «4» - 27 «3» - 20
7	70		Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х2)	Текущий
8	71		Нападение против зонной защиты (1х3х1).	Текущий
9	72		<b>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
10	73		<b>Сочетание приемов ведения и бросков. Контрольная комбинация.</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
11	74		Передачи мяча различными способами в движении. Нападение против личной защиты.	Текущий
12	75		Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Текущий
13	76		Штрафной бросок.	Текущий
14	77		Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Текущий
15	78		Совершенствование техники передач, ведения, бросков.	Текущий
16	79		<b>Подтягивания в висе лежа - КУ</b>	«5» - 15 «4» - 13 «3» - 11
17	80		Нападение против личной защиты. Добивание мяча	Текущий
18	81		Нападение через центрального. Учебная игра	Текущий
1	82	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И</b>	Правила техники безопасности.	Текущий
2	83		Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Эстафетный бег.	Текущий

3	84	<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 21 час</b>	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон.	Текущий
4	85		Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	Текущий
5	86		Бег по дистанции 70-90 м Финиширование в беге на 100 м.	Текущий
6	87		<b>Бег 100м - КУ</b>	«5» 16.0 «4» 16.4 «3» 16.8
7	88		Бег 17 мин. Метание гранаты 500 гр с разбега.	Текущий
8	89		Метание гранаты. Биохимическая основа метания.	Текущий
9	90		<b>Метание гранаты на дальность - КУ</b>	«5» 26 «4» 20 «3» 16
10	91		Бег в чередовании с ходьбой 18 мин. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Текущий
11	92		Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	Текущий
12	93		<b>Бег 2 км - КУ</b> Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	«5» - 10.10 «4» - 11.40 «3» - 12.00
13	94		Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком Челночный бег	Текущий
14	95		Бег 19 мин Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Текущий
15	96		Повторение. Развитие выносливости.	Текущий
16	97		Повторение. Развитие скоростных качеств.	Текущий
17	98		Повторение. Развитие скоростно – силовых качеств.	Текущий
18	99		Повторение. Спортивные игры.	Текущий

«Утверждено»  
Решением Методического  
объединения  
13.06.2019

### Поурочно-тематический план

Этап обучения 11 параллель  
Предмет физическая культура  
Название Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс (юноши)

№ ур ока в раз де ле	№ ур ока по пл ан у	Тема урока	Тема	Виды и формы контроля
1	1	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 12 часов</b>	Правила техники безопасности.	Текущий
2	2		Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон	Текущий
3	3		Бег с ускорением по дистанции 70-90м. Финиширование в спринте.	Текущий
4	4		<i>Бег 100 м - КУ.</i>	«5» 13.5 «4» 14.0 «3» 14.3
5	5		Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись" (отталкивание). Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Текущий
6	6		Прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагов разбега (отталкивание). Правила соревнований по прыжкам в длину	Текущий
7	7		<i>Прыжок в длину с разбега - КУ.</i>	«5» - 450 «4» - 420 «3» - 410
8	8		Метание гранаты (700 гр) на дальность	Текущий
9	9		Бег 3000м. Метание гранаты из различных положений.	Текущий
10	10		<i>Метание гранаты с разбега</i>	«5» 32 «4» 28

				«3» 26
11	11		Бег 3000м.	Текущий
12	12		Бег до 20 мин. Прыжок в длину с места	Текущий
1	13	<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 9часов</b>	<i>Бег 3000м.</i>	«5» - 13.00 «4» - 14.00 «3» - 15.00
2	14		Бег до 21 мин. Эстафетный бег.	Текущий
3	15		<i>Прыжок в длину с места - тестирование ф.п</i>	«5» - 226 «4» - 191 «3» - 169
4	16		Бег до 22 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Текущий
5	17		<i>Подтягивания в висе - КУ.</i>	«5» - 11 «4» - 9 «3» - 7
6	18		Бег 23 мин. Преодоление вертикальных препятствий	Текущий
7	19		Правила соревнований по кроссу	Текущий
8	20		<i>Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин - КУ</i>	«5» - 50 «4» - 45 «3» - 35
9	21		Развитие выносливости. Спортивные игры (футбол)	Текущий
1	22	<b>ГИМНАСТИКА А 18часов</b>	Правила техники безопасности. Акробатика - повторение	Текущий
2	23		Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад в стойку на руках	Текущий
3	24		Совершенствование элементов акробатики. Разучивание контрольной комбинации.	Текущий
4	25		Акробатика. Переворот боком. Совершенствование контрольной комбинации.	Текущий
5	26		<i>Наклон вперед из положения сидя – тестирование ФП.</i>	«5» - 11 «4» - 9 «3» - 6
6	27		Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания в висе. Подъем переворотом.	Текущий
7	28		Лазание по канату в 2 приема без помощи ног.	Текущий
8	29		Совершенствование упражнений на перекладине. Скиппинг	Текущий
9	30		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивания в висе	Текущий
10	31		<i>Акробатика. Контрольная комбинация</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>

11	32		Повороты в движении. Подтягивания в висе на перекладине	Текущий
12	33		Лазание по канату. Опорный прыжок через коня. Прыжки в глубину	Текущий
13	34		<i>Упражнения на перекладине.</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
14	35		<i>Лазание по канату.</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
15	36		Опорный прыжок (совершенствование).	Текущий
16	37		<i>Опорный прыжок</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
17	38		Лазание по канату на скорость. Подтягивания на перекладине.	Текущий
18	39		<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - тестирование ФП</i>	«5» - 40 «4» - 35 «3» - 30
1	40	<b>ВОЛЕЙБОЛ 24часа</b>	Правила техники безопасности. Стойки, перемещения игрока.	Текущий
2	41		<i>Прыжки на скакалке - тестирование ФП</i>	«5» - 130 «4» - 125 «3» - 120
3	42		Передача мяча сверху 2 руками в парах. Прием мяча двумя руками снизу.	Текущий
4	43		Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху 2 руками в парах	Текущий
5	44		Нижняя прямая подача на точность по зонам. Прием мяча двумя руками снизу	Текущий
6	45		Нижняя прямая подача на точность по зонам. Прием мяча двумя руками снизу.	Текущий
7	46		Верхняя прямая подача и нижний прием.	Текущий
8	47		Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	Текущий
9	48		<i>Бросок набивного мяча - тестирование ФП.</i>	«5» - 790 «4» - 600 «3» - 480
10	49		Учебная игра. Прямой нападающий удар из 2-й зоны	Текущий
11	50		Индивидуальное и групповое блокирование	Текущий
12	51		<i>Передача мяча 2 руками сверху над собой - КУ.</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
13	52		Прямой нападающий удар из 4-й зоны	Текущий
14	53		Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	Текущий
15	54		<i>Прием мяча 2 руками снизу - КУ</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
16	55		Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Текущий
17	56		Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	Текущий

18	57		<b>Верхняя прямая подача и нижний прием мяча - КУ</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
19	58		Учебная игра.	Текущий
20	59		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар).	Текущий
21	60		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	Текущий
22	61		Передачи мяча в парах	Текущий
23	62		Комбинации из разученных элементов	Текущий
24	63		Учебная игра.	Текущий
1	64	<b>БАСКЕТБОЛ 18 часов</b>	Правила техники безопасности. Совершенствование приемов передвижений и остановок.	Текущий
2	65		Передачи мяча различными способами в движении, со сменой места.	Текущий
3	66		<b>Челночный бег - тестирование ФП.</b>	«5» - 10.3 «4» - 10.0 «3» - 9.6
4	67		Быстрый прорыв (3х2) Ведение мяча с сопротивлением	Текущий
5	68		Штрафной бросок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Текущий
6	69		<b>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
7	70		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	Текущий
8	71		Нападение против личной защиты.	Текущий
9	72		<b>Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту - тестирование ФП</b>	«5» - 50 «4» - 45 «3» - 35
10	73		Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	Текущий
11	74		<b>Сочетание приемов ведения и бросков. Контрольная комбинация.</b>	<b>Оценка усвоения техники</b>
12	75		Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)..	Текущий
13	76		Нападение против личной защиты	Текущий
14	77		Совершенствование техники передач, ведения, бросков. Штрафной бросок.	Текущий
15	78		Добивание мяча.	Текущий
16	79		<b>Подтягивания в висе - КУ</b>	«5» - 11 «4» - 9 «3» - 7
17	80		Совершенствование техники передач, ведения, бросков. Добивание мяча	Текущий
18	81		Учебная игра	Текущий
1	82		Правила техники безопасности.	Текущий

		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 21 час</b>		
2	83		Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	Текущий
3	84		Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон.	Текущий
4	85		Бег по дистанции 70-90 м Финиширование в беге на 100 м.	Текущий
5	86		Бег 21 мин. Эстафетный бег	Текущий
6	87		<b>Бег 100м - КУ</b>	«5» 13.5 «4» 14.0 «3» 14.3
7	88		Бег 22 мин. Метание гранаты. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Текущий
8	89		Метание гранаты. Биохимическая основа метания. Преодоление вертикальных препятствий прыжком	Текущий
9	90		<b>Метание гранаты на дальность - КУ</b>	«5» 32 «4» 28 «3» 26
10	91		Бег 22 мин. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Текущий
11	92		Бег 22 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	Текущий
12	93		<b>Бег 3 км – КУ.</b>	«5» - 13.00 «4» - 14.00 «3» - 15.00
13	94		Бег 23 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком Челночный бег.	Текущий
14	95		Бег 23 мин. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Текущий
15	96		Повторение. Развитие быстроты	Текущий
16	97		Повторение. Развитие выносливости	Текущий
17	98		Повторение. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий
18	99		Повторение. Спортивные игры (футбол).	Текущий

## **1.7 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

#### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ:**

Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования.  
«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Волгоград 2012 Издательство «Учитель».  
«Настольная книга учителя физической культуры» «физкультура и спорт» под редакцией Л.Б.Кофмана Москва 1998.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

В. МАСЛОВ «Тайны великих спортсменов» МОСКВА ОНИКС 2008

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:**

«Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников» М: 2006  
«Зачем учиться физкультуре» М: Изд. Центр «Вентана-граф» 2003  
«Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» Москва 2002  
«Прикладная и оздоровительная гимнастика» Москва ТЦ СФЕРА, С-ПБ ДЕТСТВО-ПРЕСС 2012  
«1000 Баскетбольных упражнений» А.Я. Гомельский Москва 1997  
«Оздоровительные основы физических упражнений» Москва 2002  
«Физкультура» Ростов-на-Дону «Феникс 2003»  
Уроки физической культуры в 9-11 классах «Просвещение» 1986  
Рабочие программы по физической культуре 1-11 класс. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: «Просвещение» 2011 год.  
«Твой Олимпийский учебник» Москва. «Советский спорт»  
Стандарт основного общего образования по физической культуре

#### **МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ:**

- Физическая культура» Тестовый контроль 10-11 классы Москва «Просвещение» 2012 г. Лях В.И.
- Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности
- Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:**

Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам (Электронный документ). Режим доступа: <http://window.edu.ru>

Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>

Сайт «Сеть творческих учителей»: Режим доступа: <http://www.it-n.ru>

Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://standart.edu.ru>

#### **ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:**

##### **Технические средства обучения**

- Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок
- Радиомикрофон
- Копировальный аппарат
- Принтер лазерный
- Сканер
- Видеокамера
- Магнитофон

##### **Оборудование:**

- Стенка гимнастическая
- Скамейки гимнастические
- Конь гимнастический
- Козел гимнастический
- Перекладина гимнастическая

- Канат
- Мост гимнастический
- Перекладина навесная
- Коврик гимнастический
- Гантели
- Маты гимнастические
- Мяч набивной
- Мяч малый теннисный
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Дорожка разметочная для прыжков в длину
- Рулетка измерительная
- Секундомер
- Номера нагрудные
- Щиты баскетбольные с кольцами и сетками
- Мячи баскетбольные
- Сетка для переноса мячей
- Жилетки игровые
- Стойки волейбольные
- Мячи волейбольные
- Сетка волейбольная
- Мячи футбольные
- Аптечка медицинская
- Мелкий инвентарь (кубики, кегли обручи, флажки и т.д)

Пришкольный стадион:

- Легкоатлетическая дорожка
- Сектор для прыжков в длину
- Игровое поле для футбола
- Площадка игровая баскетбольная
- Площадка игровая волейбольная
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

- Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура : учебник для 10-11 класса : - Москва : Просвещение, 2018.
- «Физическая культура» 10-11 классы Москва «Просвещение» 2014 г. Под редакцией Ляха В.И

