

«Утверждаю»

Генеральный директор
ЧОУ Средней общеобразовательной
Гуманитарно-художественной школы
«МИРТ»

В.М. Петрова
« 28 » августа 2020 г.



«Принято»

Педагогическим советом школы
ЧОУ ГХШ «МИРТ» протокол №1
от 28 августа 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

С.И. Смирнов
28 августа 2020 года

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ГУМАНИТАРНО-ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА «МИРТ»**

**Рабочая программа
на 2020-2021 учебный год**

по физической культуре в 11 классе

Рабочая программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич и на основе ФГОС СОО и Образовательной программы ЧОУ ГХШ «МИРТ»

**Программа рассчитана на 102 часов в год
3 часа в неделю (по учебному плану 3 часа, по программе 3 часа)
Рабочую программу составил учитель физической культуры : Гай Б.С.**

г. Санкт-Петербург

Создание рабочей программы основано на следующих нормативных документах:

- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, на 2014-2015 учебный год
 - Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
- Приказ МО РФ «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» от 30.08.2010 № 889
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»
 - Письмо Министерства просвещения РФ от 8 апреля 2020 г. №ГД-161/04 «Об организации образовательного процесса»
 - Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
 - Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226), в целях оказания методической помощи при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
 - Получение обучающимися ЧОУ ГХШ «МИРТ» образования осуществляется на основании ст. № 16 ,ч.1,2,4, ст.№ 17 и ч.2 ст.№ 63.Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ об образовании Российской Федерации и на основании устава школы.
 - При реализации РП по физической культуре используются различные образовательные технологии, в т.ч. в соответствии с образовательными потребностями обучающихся и их родителей (законных представителей), дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Порядок сетевой формы реализации образовательных программ, а также реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, регламентируется ст.15,16 ФЗ-273.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели (без учета итоговой аттестации)

Рабочая программа создана на основе комплексной программы по физическому воспитанию, авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич, обеспечивает освоение Федерального государственного образовательного стандарта учебного предмета физическая культура, одобренного решением коллегии Минобрнауки России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003г.№ 21/12. и утвержденным приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004 г. № 1089., согласно БУП 2004 г. в 11 классах. Учебника для учащихся 10 – 11 классов под редакцией В.И. Ляха, М «Просвещение» 2011 г. Учебник «Физическая культура» 10-11 классы входит в федеральный перечень учебников на 2013-2014 учебный год.

1. Планируемые результаты обучения.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения. Его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

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

Проводить:

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

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м (с.)	5.0	5.4
	Бег 100м (с.)	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км (мин.с.)	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км (мин.с.)	-	10.0

**Тесты контроля уровня физической подготовленности
Учащихся 10 – 11 класс**

№ п/п	Тест	Класс, возраст	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 30 м	10 – 16	5.2	5.1 - 4.8	4.4	6.1	5.9 - 5.3	4.8
		11 – 17	5.1	5.0 - 4.7	4.3	6.1	5.9 – 5.3	4.8
2	Челночный бег 3X10м,с	10 – 16	8.2	8.0 – 7.7	7.3	9.7	9.3 – 8.7	8.4
		11 – 17	8.1	7.9 – 7.5	7.2	9.6	9.3. – 8.7	8.4
3	Прыжки в длину с места	10 – 16	180	195-210	230	160	170-190	210
		11 – 17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	6 – минутный бег м.	10 – 16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
		11 – 17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Наклон вперед из положения стоя, см	10 – 16	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
		11 – 17	5	9 - 12	15	7	12 – 14	20
6	Подтягивание	10 – 16	4	8 – 9	11	6	13 – 15	18
		11 – 17	5	9 - 10	12	6	13 – 15	18

Двигательные умения навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажной техники; метать в горизонтальную и вертикальную цель малый теннисный мяч.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинации из 5 элементов на различных снарядах; выполнять опорный прыжок через коня; комбинацию из элементов с предметами; лазание по канату; комплекс вольных упражнений.

В спортивных играх: демонстрировать и применять на практике основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Физическая подготовленность: соответствовать как минимум среднему уровню показателей развития физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

согласовывать своё поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

2. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы

№	Наименование разделов программы	1 Четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего	
1	Основы знаний	В процессе занятий					
2	Лёгкая атлетика	10			10	20	
3	Спортивные игры	6		4	6	16	
4	Гимнастика с элементами акробатики		12			12	
5	Элементы единоборств		6			6	

6	Лыжная подготовка			16		16
7	Атлетическая гимнастика	8	8	10	8	34
8	Плавание				5	5
Всего		24	24	30	24	102

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры для 11 класса, I четверть

№	Содержание урока	Примерное домашнее задание
1	<i>Инструктаж по Т. Б.</i> Теоретические сведения: « <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры</i> ». Низкий старт. Бег с ускорением 70-80 м.	Тренировать бег с ускорением, стр 6 - 7
2	Теоретические сведения: « <i>Взаимосвязь физической культуры личности и общей культурой общества</i> ». Низкий старт, эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринт 30 – 60 м. Метание мяча на дальность.	Тренировать старт и стартовый разгон
3	Теоретические сведения: « <i>Т.Б. при занятиях атлетической гимнастикой</i> ». Комплекс упражнений с гантелями на мышцы рук, плечевого пояса, груди.	стр 84
4	Теоретические сведения: « <i>Инструктаж по Т.Б. при метании гранаты. Основы техники</i> ». Метание гранаты. Старт и стартовый разгон. Спринт 100 м. Финиширование.	Подготовиться к зачёту в беге на 100 метров
5	Теоретические сведения: « <i>Личная гигиена спортсмена. Гигиена одежды и обуви</i> ». Основы соревновательной деятельности. Спринт 100 м на результат. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега. Особенности длительного бега. Особенности длительного бега до 10 м	Тренировать длительный бег до 10 минут, стр 15 - 16
6	Теоретические сведения: « <i>Значение физических упражнений для развития телосложения</i> ». Комплекс упражнений с гантелями на мышцы ног, спины и брюшного пресса.	стр 64 - 65
7	Теоретические сведения: « <i>Всестороннее развитие личности средствами физической культуры и спорта</i> ». Метание гранаты с разбега на результат. Равномерный бег до 12 м	Подготовиться к зачёту по бегу на 1000 метров, стр 27
8	Теоретические сведения: « <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием</i> ». Комплекс ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега, подбор разбега. Бег 1000 м на результат.	Составить комплекс физкультминутки
9	Теоретические сведения: « <i>Анатомические основы атлетической гимнастики</i> ». Комплекс упражнений с гантелями на мышцы рук, плечевого пояса, груди.	
10	КОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега, отталкивание. Бег на выносливость с преодолением препятствий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений в футболе.	Тренировать длительный равномерный бег до 12 минут, стр 10 - 13
11	КОРУ в движении. Контроль техники прыжка в длину с разбега. Равномерный длительный бег до 15 м Варианты ведения мяча в футболе без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
12	Теоретические сведения: « <i>Правила составления индивидуального комплекса атлетической гимнастики</i> ». Комплекс упражнений с гантелями на мышцы ног, спины и брюшного пресса.	стр 84 - 85
13	Теоретические сведения: « <i>Цель и задачи современного Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр</i> ». Кросс 2000 м. Действия против игрока в футболе без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	Повторить теоретические сведения, «Твой Олимпийский учебник», стр 6-

		11
14	Кору в движении. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра в футбол по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	стр 134 – 135, подготовиться к теоретическому зачёту по разделу «Лёгкая атлетика»
15	Комплекс упражнений с гантелями на мышцы рук, плечевого пояса, груди.	
16	Теоретические сведения: « <i>Инструктаж по Т. Б. на уроках спортивных игр</i> ». Передачи мяча в парах и тройках. Комбинации техники передвижений. Игра по упрощённым правилам волейбола.	стр 112 - 113
17	Теоретические сведения: « <i>Индивидуальные и командные тактические действия</i> ». Элементы волейбола. Передачи мяча. Комбинации техники передвижений и передач в волейболе.	стр 116
18	Комплекс упражнений с гантелями на мышцы спины, брюшной пресс, мышцы ног.	
19	Теоретические сведения: « <i>Способы организации индивидуального двигательного режима</i> ». Элементы игры. Варианты техники приема и передачи мяча Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	стр 136 - 137
20	Элементы волейбола в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Варианты блокирования нападающих ударов	Составить индивидуальный комплекс физкультминутки
21	Теоретические сведения: « <i>Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой</i> ». Комплекс упражнений с гантелями на мышцы рук, плечевого пояса, груди.	Повторить теоретические сведения
22	Контроль техники подачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	
23	Теоретические сведения: « <i>Олимпийское движение в дореволюционной России. Роль А.Д. Бутковского в его становлении и развитии</i> ». Развитие физических качеств, упражнения на пресс, отжимания. Учебная игра в волейбол.	«Твой Олимпийский учебник» стр 24-28
24	Комплекс упражнений с гантелями на мышцы спины, брюшной пресс, мышцы ног.	Индивидуальные домашние задания
25	Резервный урок. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и передач. Учебная игра в волейбол.	

II четверть

№	Содержание урока	Примерное домашнее задание
25/1	Теоретические сведения: « <i>Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств</i> ». Стойки и перемещения, приёмы борьбы за выгодное положение. Силовые упражнения с набивными мячами в парах, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	стр 74 - 76
26/2	Теоретические сведения: « <i>Гигиенические требования к занимающимся единоборствами</i> ». КОРУ с мячами. Силовые упражнения с набивными мячами в парах, приёмы борьбы лёжа, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча, захваты рук и туловища, освобождение от захватов	Повторить теоретические сведения
27/3	Теоретические сведения: « <i>Правила проведения самостоятельных занятий атлетической гимнастикой</i> ». Комплекс упражнений со штангой на мышцы рук, плечевого пояса и груди.	стр 48 - 49
28/4	Теоретические сведения: « <i>Оказание первой помощи при травмах</i> ». Упражнения по овладению приёмами самостраховки. Броски набивного мяча, игра «Перетягивание в парах» Приёмы борьбы лёжа и стоя, «Борьба двое против двоих»	Повторить теоретические сведения
29/5	Теоретические сведения: « <i>Правила соревнований по одному из видов</i>	Разучить

	<i>единоборств</i> ». Упражнения с гантелями, освобождение от захватов, борьба за предмет. Подтягивания, упр.в висах и упорах и набивными мячами, приемы борьбы за выгодное положение	комплекс упражнений для глаз
30/6	Теоретические сведения: « <i>Поддержание веса. Режим питания, водно-солевой режим</i> ». Комплекс упражнений со штангой на мышцы спины, брюшной пресс, мышцы ног.	стр 10 - 12
31/7	Приёмы борьбы за выгодное положение, игра «Сила и ловкость» Упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами, приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.	
32/8	Приёмы борьбы за выгодное положение. Игра «Бой петухов». Приёмы борьбы лёжа и стоя, игра «Борьба всадников», лазание по канату.	Тренировать вис на согнутых руках
33/9	Теоретические сведения: « <i>Т.Б. при занятиях на тренажёрах</i> ». Выполнение упражнений на тренажёрах на мышцы рук, плечевого пояса и груди.	
34/10	Теоретические сведения: « <i>Правила поведения и техники безопасности при выполнении неосвоенных физических упражнений</i> ». <i>Инструктаж по Т.Б при занятиях гимнастикой</i> . Разученные ранее элементы акробатики. Комплекс упражнений на растяжение мышц (гибкость). Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре.	Повторить теоретические сведения, разучить комплекс упражнений для развития гибкости
35/11	Теоретические сведения: « <i>Правила личной гигиены при занятиях гимнастикой</i> ». Самостоятельное проведение ОРУ с предметами. Лазание по канату на скорость.	стр 27
36/12	Теоретические сведения: « <i>Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека</i> ». Выполнение упражнений на тренажёрах на мышцы рук, плечевого пояса и груди.	стр 24
37/13	Самостоятельное проведение ОРУ со скакалкой. Составление комбинации акробатике. Лазание по канату без помощи ног.	
38/14	Теоретические сведения: « <i>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья</i> ». Контроль отдельных элементов в акробатике. Лазание по канату без помощи ног, опорный прыжок «ноги врозь» через коня.	Подготовиться к теоретическому зачёту по теме «Гимнастика»
39/15	Теоретические сведения: « <i>Техника выполнения простейших приёмов самомассажа</i> ». Выполнение упражнений на тренажёрах на мышцы рук, плечевого пояса и груди.	стр 19 - 23
40/16	Теоретические сведения: « <i>Правила ТБ при работе на гимнастических снарядах</i> . Контроль акробатической комбинации. Опорный прыжок, лазание по двум канатам без помощи ног.	Повторить теоретические сведения
41/17	Теоретические сведения: « <i>Влияние занятий гимнастикой на формирование положительных качеств личности</i> ». КОРУ С гимнастической палкой. Упражнения на брусках. Опорный прыжок «ноги врозь» через коня. Самостоятельное составление комбинаций на развитие координационных способностей.	Подготовиться к зачёту в подтягивании в висе
42/18	Теоретические сведения: « <i>Опасность применения стимулирующих препаратов</i> ». Выполнение упражнений на тренажёрах на мышцы рук, плечевого пояса и груди.	стр 40 - 41
43/19	Теоретические сведения: « <i>Правила соревнований по видам гимнастики. Виды гимнастического многоборья</i> ». Контроль опорного прыжка. Из виса на «подколенках» через стойку на руках опускание в упор присев.	Разучить силовой комплекс
44/20	Подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём «завесом вне»; упражнения на развитие гибкости и укрепление брюшного пресса. Контроль подтягивания в висе.	
45/21	Теоретические сведения: « <i>Воздействие атлетической гимнастики на сердечно-сосудистую систему</i> ». Выполнение упражнений на тренажёрах на мышцы рук, плечевого пояса и груди.	
46/22	Теоретические сведения: « <i>Основные этапы развития олимпийского</i>	«Твой

	<i>движения в России (СССР). Московская Олимпиада 1980 года».</i> Преодоление полосы из 6-7 препятствий.	Олимпийский учебник» стр 29-32
47/23	Теоретические сведения: « <i>Динамические и статические упражнения».</i> Комплекс самомассажа. Контроль преодоления полосы из 6-7 препятствий Упражнения на сопротивление в парах	Разучить комплекс самомассажа стр 22
48/24	Теоретические сведения: « <i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Аутотренинг».</i> Выполнение упражнений на тренажёрах на мышцы рук, плечевого пояса и груди.	Повторить теоретические сведения

III четверть

№	Содержание урока	Примерное домашнее задание
49/1	<i>Инструктаж по Т.Б. при занятиях на лыжах</i> Теоретические сведения: « <i>Правила подбора лыжного инвентаря».</i> Прохождение по дистанции 2 км	стр 142 - 143
50/2	Теоретические сведения: « <i>Оказание доврачебной помощи во время занятий лыжной подготовкой. Характеристика травм и причины их возникновения».</i> Совершенствование и повторение лыжных ходов.	Повторить теоретические сведения
51/3	Комплекс упражнений со штангой на мышцы рук, плечевого пояса и груди.	
52/4	Теоретические сведения: « <i>Правила прокладывания лыжни».</i> техника ПДХ, ОБХ, ООХ по дистанции в медленном равномерном темпе. Элементы тактики лыжных гонок.	Подготовиться к теоретическому зачёту по теме «медико-биологические основы»
53/5	Теоретические сведения: « <i>Особенности физической подготовки лыжника Методы развития выносливости».</i> Попеременные хода в лыжных гонках. Способы преодоления подъемов.	Повторить теоретические сведения
54/6	Теоретические сведения: « <i>Двигательный режим и его влияние на организм».</i> Комплекс упражнений со штангой на мышцы спины, брюшной пресс, мышцы ног.	
55/7	Теоретические сведения: « <i>Правила нанесения лыжных мазей и парафинов, обработка скользящей поверхности лыж».</i> Техника преодоления подъемов скользящим и беговым шагом. Подвижные игры на лыжах с перелезанием и подлезанием.	Повторить теоретические сведения
56/8	Техника одновременных ходов в различных стилях при передвижениях на лыжах.	стр 143 - 154
57/9	Теоретические сведения: « <i>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения».</i> Комплекс упражнений со штангой на мышцы рук, плечевого пояса и груди.	
58/10	Теоретические сведения: « <i>Совершенствование основных прикладных двигательных навыков в процессе самостоятельных занятий».</i> Навыки работы на подъемах и спусках.	Тренировать подъёмы и спуски
59/11	Элементы разученных ранее лыжных ходов при прохождении по дистанции, развитие выносливости на учебном кругу.	Тренировать прохождение дистанции до 5 км
60/12	Комплекс упражнений со штангой на мышцы спины, брюшной пресс, мышцы ног.	
61/13	Техника выполнения подъемов ступающим и скользящим шагом, спуски с торможениями и поворотами. Медленное передвижение по дистанции до 4 км.	
62/14	Теоретические сведения: « <i>Физиологические механизмы аэробного и анаэробного механизма работы».</i> Техника перехода с ПДХ на	Повторить теоретические

	одновременные.	сведения
63/15	Теоретические сведения: <i>«Современные оздоровительные системы физического воспитания; их роль в формировании здорового образа жизни»</i> . Выполнение упражнений на тренажёрах на мышцы рук, плечевого пояса и груди.	
64/16	Контроль техники выполнения спусков в основной и низкой стойке и подъемов различными способами.	
65/17	Корректировка техники перехода с ПДХ на одновременные при прохождении по дистанции до 5 км.	стр 146
66/18	Теоретические сведения: <i>«Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности»</i> . Выполнение упражнений на тренажёрах на мышцы спины, брюшной пресс, мышцы ног.	Повторить теоретические сведения
67/19	Теоретические сведения: <i>«Роль и значение физкультуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека»</i> . Элементы лыжных ходов при прохождении по дистанции и в подвижных играх.	Подготовиться к зачёту по теме «Лыжный спорт»
68/20	Теоретические сведения: <i>«Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам, подготовка инвентаря»</i> . Учет знаний по теории лыжного спорта.	стр 148, подготовиться к зачёту на дистанции 5 км
69/21	Выполнение упражнений на тренажёрах на мышцы рук, плечевого пояса и груди.	
70/22	Теоретические сведения: <i>«Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения и гигиенические требования к банным процедурам»</i> Прохождение дистанции 5 км –на результат	Подготовиться к зачёту по технике спусков и подъемов
71/23	Подвижные игры на склоне. Контроль техники спусков и подъемов.	
72/24	Выполнение упражнений на тренажёрах на мышцы спины, брюшной пресс, мышцы ног.	
73/25	Теоретические сведения: <i>«Инструктаж по Т.Б. при занятиях в спортзале – волейболом»</i> . Повторение техники передач. Разновидности подачи мяча.	стр 125
74/26	Основы техники и тактики при игре в волейбол. Передача мяча в движении. Подача мяча в зону. Самоконтроль и правила дозирования нагрузки.	стр 42 - 43
75/27	Теоретические сведения: <i>«Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Релаксация»</i> . Выполнение упражнений на тренажёрах на мышцы рук, плечевого пояса и груди.	Повторить теоретические сведения
76/28	Теоретические сведения: <i>«Основные правила, жесты судьи, терминология»</i> . Нападающий удар – прямой и боковой. Варианты блокирования, страховка. Учебная игра с акцентом на аэробную работу организма.	Повторить теоретические сведения
77/29	Теоретические сведения: <i>«Групповые действия в нападении и защите»</i> . Техника удара по мячу в атакующем действии.	стр 124 - 125
78/30	Выполнение упражнений на тренажёрах на мышцы спины, брюшной пресс, мышцы ног.	

IV четверть

№	Содержание урока	Примерное домашнее задание
79/1	Теоретические сведения: <i>«Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека»</i> . Правила Т.Б. ОРУ со скакалками. Техника пройденных элементов. Приём мяча после подачи. Игра «Мяч в воздухе».	Повторить теоретические сведения
80/2	Теоретические сведения: <i>«Особенности соревновательной</i>	Разучить

	<i>деятельности в массовых видах спорта. Правила игры в волейбол и правила судейства». Техника выполнения верхней передачи мяча через сетку. Учебная игра. Эстафеты с мячом в сочетании с прыжками.</i>	комплекс силовой гимнастики
81/3	Теоретические сведения: <i>«Атлетическая гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью».</i> Комплекс упражнений с гантелями на мышцы рук, плечевого пояса, груди.	
82/4	Самостоятельное проведение ОРУ с предметами. Совершенствование элементов в учебной игре. Старты и стартовый разгон из различных исходных положений.	Тренировать стартовый разгон
83/5	Теоретические сведения: <i>«Правила расстановки игроков, взаимодействие в нападении»</i> Поддачи и передачи в учебной игре. Прыжки через скакалку. Бег из различных исходных положений.	Подготовиться к зачёту по челночному бегу
84/6	Теоретические сведения: <i>«Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью».</i> Комплекс упражнений с гантелями на мышцы спины, брюшной пресс, мышцы ног.	
85/7	Теоретические сведения: <i>«Влияние занятий физической культурой на формирование устойчивой мотивации к отказу от вредных привычек».</i> Двухсторонняя игра с заданием на три передачи. Прыжки через скакалку. Челночный бег 10x10	стр 39 – 40, повторить теоретические сведения
86/8	Тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. Прыжки и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	подготовиться к зачёту по прыжкам в длину с места
87/9	Теоретические сведения: <i>«Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии».</i> Комплекс упражнений с гантелями на мышцы рук, плечевого пояса, груди.	
88/10	<i>Инструктаж по Т.Б. «Особенности организации и проведения соревнований по Л/А.»</i> Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5,7 шагов, правила подбора разбега. Метание малого мяча на дальность отскока.	Подготовиться к теоретическому зачёту
89/11	Упражнения на координацию движений. Прыжки на скакалке за 1 мин. Упражнения с длинной скакалкой. Прыжок в высоту, отталкивание и переход через планку. Тестовые задания по теоретическому разделу 11 кл.	
90/12	Теоретические сведения: <i>«Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и спорта, формирование ЗОЖ».</i> Комплекс упражнений с гантелями на мышцы спины, брюшной пресс, мышцы ног.	Повторить теоретические сведения
91/13	Теоретические сведения: <i>«Метод интервальной тренировки».</i> Прыжки в высоту с разбега в целом, приземление. Прыжки через скакалку. Метание мяча на скорость (ловля после отскока) за 30 сек.	стр 42 - 45
92/14	Теоретические сведения: <i>«Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».</i> КОРУ в парах. Контроль техники выполнения прыжка в высоту, прыжок на результат.	Тренировать бег с ускорением
93/15	Теоретические сведения: <i>«Самоконтроль и правила дозирования нагрузки».</i> Комплекс упражнений с гантелями на мышцы рук, плечевого пояса, груди.	
94/16	<i>Теоретические сведения: «Организация соревнований по метанию».</i> Спринтерский бег на 30, 60м, эстафетный бег с передачей палочки. Инструктаж по Т.б. при метании гранаты. Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную цель.	Подготовиться к зачёту в беге на 100 м
95/17	Теоретические сведения: <i>«Значение занятий плаванием для укрепления здоровья и для закалывания обучающихся».</i> Финиш бега на различные дистанции. Спринт 100м. Тактика спринтерского бега. Метание гранаты с укороченного разбега на дальность. Варианты остановок мяча в футболе ногами, грудью	стр 139 – 140, подготовиться к шестиминутному тесту

96/18	Комплекс упражнений с гантелями на мышцы спины, брюшной пресс, мышцы ног.	
97/19	Теоретические сведения: «Биомеханические особенности техники плавания». Метание гранаты с укороченного разбега на дальность в коридор 10 м. Тест – шестиминутный бег. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	стр 141, подготовиться к зачёту по метанию гранаты
98/20	Теоретические сведения: «Специальные подготовительные и подводящие плавательные упражнения на суше». Контроль метания гранаты на дальность -700гр. (дифференцированный зачёт). Равномерный длительный бег до 18 м Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в футболе в нападении и защите.	Повторить теоретические сведения, стр 77 - 79
99/21	Комплекс упражнений с гантелями на мышцы рук, плечевого пояса, груди.	
100/22	Теоретические сведения: «Самоконтроль при занятиях плаванием». Равномерный длительный бег до 20 м Комбинации из освоенных элементов техники футбола перемещений и владения мячом. Подтягивание в висе на высокой перекладине (дифференцированный зачёт).	стр 81 - 82
101/23	Теоретические сведения: « Правила плавания в открытых водоемах». Кросс 3000 м (дифференцированный зачёт). Игра в футбол по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	Повторить теоретические сведения
102/24	Теоретические сведения: «Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов». Комплекс упражнений с гантелями на мышцы спины, брюшной пресс, мышцы ног.	Индивидуальные домашние задания на летние каникулы

**Выписка из положения
о зачетах по физической культуре для учащихся
выпускных 11 классов общеобразовательных школ
от 04.08.85г. №118.**

1. Сдача зачетов обязательна для всех учащихся 9 и 11 классов отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам и допущенных врачом к урокам физической культуры.
2. От зачетов освобождаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
3. Зачеты по физической культуре проводятся на трех последних уроках по физической культуре (или по усмотрению ведущего предмет учителя), но не позднее, чем за пять дней до начала экзаменов. На каждом уроке учитель организует сдачу одного из видов зачета.
4. На основании результатов зачета за выполнение установленных учебной программой нормативов по данным видам упражнений учащимся выставляется **оценка успеваемости** после четверных или полугодовых оценок (например: 1 пол., 2 пол., зачёт, год, итог).
5. Передача зачетов по физической культуре допускается по разрешению директора школы в последующие до экзаменов дни или после экзаменов, но до решения педагогического совета о выдаче документов об образовании.

11 класс	юноши			девушки		
Контрольные упражнения	5	4	3	5	4	3
Бег 3000, 2000 м, мин	13.00	14.00	15.00	10.00	11.00	12.20
Метание гранаты, 700гр. (ю), 500гр. (д), м	38	32	26	23	18	12
Подтягивание(ю), подъём туловища (д), раз	12	10	8	25	20	15