



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7 им.А.П.Чулкова
г.Карабаново ул.Победы дом 7
тел. 5-24-94

Согласовано
«27» августа 2019 год
Заместитель директора по УВР

(подпись) О.Н.Романова

Утверждаю
Приказ от «28» августа 2019г. № 139



Директор школы

(подпись) М.А. Воронкова

Комплексная учебная программа
по физической культуре
в 10-11-х классах
на 2019 – 2020 учебный год

учитель:
Ухова Е.В.
высшая кв.категория

2019 год

Комплексная программа
Физического воспитания учащихся 10-11 классов, 2004г.

Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич

Пояснительная записка

Цель: Создание оптимальных условий для формирования физической культуры личности ребёнка.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

1. Укрепление здоровья детей, содействие правильному физическому развитию.
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.
4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
5. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
6. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Классы	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
2	Гимнастика с элементами акробатики	26	26
3	Лёгкая атлетика	21	21
4	Лыжная подготовка	18	18
5	Баскетбол	16	16
6	Волейбол	21	21
7	Итого	102	102

Программный материал по спортивным играм.

Основная направленность.	10-11 классы.
Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование ловли и передач мяча.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).
На совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.
Волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча.	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночно и вдвоём), страховка.
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенке) упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, воздушными шарами, бадминтонной ракеткой). Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.
На развитие выносливости.	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с. До 18 мин.
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
На знания о физической культуре.	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями.	Организация и проведение спортивной игры с

	учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.
Самостоятельные занятия.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

Основная направленность.	10-11 классы.	
	Юноши.	Девушки.
На совершенствование строевых упражнений.	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	
На совершенствование ОРУ без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	
На совершенствование ОРУ с предметами.	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами.	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.
На освоение и совершенствование висов и упоров.	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	
На освоение и совершенствование опорных прыжков.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10кл.) и 120-125 см (11кл.).	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).
На освоение и совершенствование акробатических упражнений.	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.
На развитие координационных способностей.	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазанье по канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.	Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.

На развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
На развитие гибкости.	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
На знания о физической культуре.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
На овладение организаторскими умениями.	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия.	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Программный материал по лёгкой атлетике.

Основная направленность.	10-11 классы.	
	Юноши.	Девушки.
На совершенствование техники спринтерского бега.	Высокий и низкий старт до 40 м. Бег на результат на 100 м.	Стартовый разгон. Эстафетный бег.
На совершенствование техники длительного бега.	Бег в равномерном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.	Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2×2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.
На развитие выносливости.	Длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, бег в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	Длительный бег до 20 мин.
На развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., круговая тренировка.	
На развитие скоростных	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной	

способностей.	скоростью, с изменением темпа и ритма шагов.
На развитие координационных способностей.	Варианты челночного, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.
На знания о физической культуре.	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л.а. упражнений. Виды соревнований по л.а. и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение л.а. упражнений. Техника безопасности при занятиях л.а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На совершенствование организаторских умений.	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия.	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Программный материал по лыжной подготовке.

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).
На знания о физической культуре.	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	

Тематическое планирование 11 класс

№ раздела	Наименование раздела программы	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов	ПЛАН	ФАКТ
1	Лёгкая атлетика.	1	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Прыжки в длину с места.	1		
		2	Бег 30м. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Бег до 1000м.	1		
		3	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег 1000м.	1		
		4	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег 1000м.	1		

		5	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты. Бег 1000м на результат.	1		
		6	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат. Метание гранаты. Бег до 2000м.	1		
		7	Метание гранаты на результат. Бег до 3000м (юн.), 2000м (д.).	1		
		8	Метание гранаты на результат. Бег до 3000м (юн.), 2000м (д.).	1		
		9	Бег 2000м (д.), 3000м (юн.) на результат.	1		
		10	Челночный бег 10×10м. Метание мяча 150г в цель.	1		
		11	Челночный бег 10×10м. Метание мяча 150г в цель.	1		
2	Спортивные игры. Баскетбол.	12	Тестирование. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1		
		13	Тестирование. Броски мяча.	1		
		14	Тестирование. Броски мяча.	1		
		15	Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра.	1		
		16	Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра.	1		
		17	Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра.	1		
		18	Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра.	1		
		19	Передача мяча одной рукой в движении. Учебная игра.	1		
		20	Передача мяча одной рукой в движении. Учебная игра.	1		
		21	Передача мяча одной рукой в движении. Учебная игра.	1		
		22	Передача мяча одной рукой в движении. Учебная игра.	1		
		23	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
		24	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
		25	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
		26	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
		27	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
3	Гимнастика.	28	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатика.	1		
		29	Ритмическая гимнастика (д), упражнения со штангой и гантелями (юн.).	1		
		30	Акробатика. Упражнения на перекладине.	1		
		31	Акробатика. Упражнения на перекладине.	1		
		32	Ритмическая гимнастика (д), упражнения со штангой и гантелями (юн.).	1		
		33	Акробатика. Упражнения на перекладине.	1		
		34	Акробатика. Упражнения на перекладине.	1		
		35	Ритмическая гимнастика (д), упражнения со штангой и гантелями (юн.).	1		
		36	Акробатика. Упражнения на перекладине.	1		
		37	Лазанье по канату. Опорный прыжок.	1		
		38	Ритмическая гимнастика (д), упражнения со штангой и гантелями (юн.).	1		
		39	Лазанье по канату. Опорный прыжок.	1		
		40	Лазанье по канату. Опорный прыжок.	1		
		41	Ритмическая гимнастика (д), упражнения со штангой и гантелями (юн.).	1		
		42	Лазанье по канату. Опорный прыжок.	1		
		43	Лазанье по канату. Опорный прыжок.	1		
		44	Ритмическая гимнастика (д), упражнения со	1		

			штангой и гантелями (юн.).			
		45	Лазанье по канату. Опорный прыжок.	1		
4	Спортивные игры. Волейбол.	46	Варианты подач мяча. Учебная игра.	1		
		47	Варианты подач мяча. Учебная игра.	1		
		48	Варианты подач мяча. Учебная игра.	1		
5	Лыжная подготовка.	49	Техника безопасности при занятиях на лыжах.	1		
6	Гимнастика.	50	Ритмическая гимнастика (д), упражнения со штангой и гантелями (юн.).	1		
7	Лыжная подготовка.	51	Попеременные ходы. Прохождение дистанции 2 км.	1		
		52	Одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км.	1		
8	Гимнастика.	53	Ритмическая гимнастика (д), упражнения со штангой и гантелями (юн.).	1		
9	Лыжная подготовка.	54	Прохождение дистанции 3 км.	1		
		55	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 3 км.	1		
10	Гимнастика.	56	Ритмическая гимнастика (д), упражнения со штангой и гантелями (юн.).	1		
11	Лыжная подготовка.	57	Прохождение дистанции до 4 км.	1		
		58	Прохождение дистанции 4 км	1		
12	Гимнастика.	59	Ритмическая гимнастика (д), упражнения со штангой и гантелями (юн.).	1		
13	Лыжная подготовка.	60	Прохождение дистанции 4 км.	1		
		61	Прохождение дистанции до 5 км.	1		
14	Гимнастика.	62	Ритмическая гимнастика (д), упражнения со штангой и гантелями (юн.).	1		
15	Лыжная подготовка.	63	Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км.	1		
		64	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1		
16	Гимнастика.	65	Ритмическая гимнастика (д.), упражнения со штангой и гантелями (ю.)	1		
17	Лыжная подготовка.	66	Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км.	1		
		67	Прохождение дистанции 3 км на результат.	1		
18	Гимнастика.	68	Ритмическая гимнастика (д.), упражнения со штангой и гантелями (ю.)	1		
19	Лыжная подготовка.	69	Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 5 км.	1		
		70	Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 5 км.	1		
20	Гимнастика.	71	Ритмическая гимнастика (д.), упражнения со штангой и гантелями (ю.)	1		
21	Лыжная подготовка.	72	Прохождение дистанции до 6 км.	1		
		73	Преодоление подъёмов и препятствий. Эстафеты.	1		
		74	Преодоление подъёмов и препятствий. Эстафеты.	1		
22	Спортивные игры. Волейбол.	75	Техника безопасности при занятиях. Варианты подач, приёма, передач мяча.	1		
		76	Варианты подач, приёма, передач мяча. Учебная игра.	1		
		77	Варианты подач, приёма, передач мяча. Учебная игра.	1		
		78	Варианты подач, приёма, передач мяча. Учебная игра.	1		
		79	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Варианты подач мяча.	1		
		80	Варианты нападающего удара и блокирование. Учебная игра.	1		
		81	Варианты нападающего удара и блокирование. Учебная игра.	1		
		82	Варианты нападающего удара и блокирование. Учебная игра.	1		
		83	Варианты нападающего удара и блокирование. Учебная игра.	1		

		84	Варианты техники приёма и передач мяча. Тестирование. Учебная игра.	1		
		85	Варианты техники приёма и передач мяча. Тестирование. Учебная игра.	1		
		86	Варианты техники приёма и передач мяча. Тестирование. Учебная игра.	1		
		87	Варианты техники приёма и передач мяча. Тестирование. Учебная игра.	1		
		88	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
		89	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
		90	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
		91	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
		92	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
23	Лёгкая атлетика.	93	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Челночный бег 10×10м.	1		
		94	Бег 30 м. Метание гранаты. Бег до 1000 м	1		
		95	Бег до 1500 м. Метание гранаты	1		
		96	Метание гранаты. Бег 1000 м на результат.	1		
		97	Метание гранаты на результат. Бег до 2000 м.	1		
		98	Прыжки в длину с разбега. Бег 2000м (д.), 3000м (ю.).	1		
		99	Прыжки в длину с разбега. Бег 2000м (д.), 3000м (ю.).	1		
		100	Прыжки в длину с разбега. Бег 2000м (д.), 3000м (ю.).	1		
		101	Прыжки в длину с разбега на результат Бег 300 м.	1		
		102	Бег 2000м (д.), 3000м (юн.) на результат.	1		