

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новоалександровская средняя школа»  
РОССИЯ, 663822 Красноярский край, Нижнеингашский район, с. Новоалександровка,  
ул. Школьная, д.7

РАССМОТРЕНО

Методический совет

\_\_\_\_\_  
Протокол №5  
от «30» августа 2023 г.

Чонка Т.П.

СОГЛАСОВАНО

Методист

\_\_\_\_\_  
от «30» августа 2023 г.

Чонка Т.П.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Приказ № 86-о  
от «31» августа 2023 г.

Золотарёва М.Н.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 11 класса (базовый уровень)

**с.Новоалександровка 2023 год**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе:

- Федерального закона № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», зарегистрирован Министерством юстиции России 07.06.2012г., регистрационный № 24480;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014г. №1644, от 31.12.2015г. №1577, 29.06.2017г. № , Приказов Минпросвещения РФ от 24.09.2020г. № 519, от 11.12.2020г. № 712);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано 18.12.2020г. №61573);
- приказ Минобрнауки «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации» от 30.08.2010 г. № 889;
- указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";
- распоряжение правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре;
- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Новоалександровская СШ».

### **Общая характеристика предмета**

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Цель** учебного предмета по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Структура учебного предмета**

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

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**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»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «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 «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

**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 распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

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.

## Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности общеобразовательного учреждения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

**Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год, 3 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 "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания".

Программный материал состоит из двух частей: базовой и вариативной. Базовой частью 76 часов в год предусмотрено изучение таких разделов, как основы знаний о физической культуре (в процессе урока), спортивные игры (21 час в год), гимнастика с элементами акробатики (16 часов в год), легкая атлетика (21 часа в год), лыжная подготовка (18 часов в год), которые реализуются в полном объеме.

Часы вариативной части (26 часов в год) дополняют основные разделы программного материала базовой части: на спортивные игры добавлено 19 часов, на легкую атлетику 7 часов.

Рабочая программа рассчитана на один год обучения.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

*В области познавательной культуры:*

- 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;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*



- 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, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- 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.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Планируемые результаты по физической культуре**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### **Учебно-методическое обеспечение по физической культуре 11 класса**

1. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре.
2. В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Москва «Просвещение», 2018 г. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура». 10-11 классы. Москва «Просвещение». 2016 г.
3. В.И. Лях. Учебник «Физическая культура». 10-11 классы. Москва «Просвещение». 2019 г.
4. В.И. Лях. Пособие для учителя «Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов». Москва «Просвещение». 2019 г.

### **Основное содержание 11 класс (102 часа)**

#### **Теоретическая часть (в процессе урока).**

Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжные гонки). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

#### **Практическая часть (102 часа).**

##### **Гимнастика (16 часов).**

Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости. Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической гимнастики. Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина.** Подтягивание.

**Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115- 120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см).

**Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове.

**Бревно (напольное).** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками.

С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног.

*Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).*

**Легкая атлетика (28 часов).**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег 30,60,100,500 м.**

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течение 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности.

**Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

**Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

*Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).*

#### **Спортивные игры (40 часов).**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами спортивных игр.

#### **Баскетбол (16 часов).**

Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течение 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

#### **Волейбол (24 часа).**

Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

#### **Лыжные гонки (18 часов).**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей средствами передвижения на лыжах.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Попеременный двухшажный ход, попеременный четырёхшажныйход, коньковый ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции до 6 км 10 класс, до 8 км 11 класс. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

*Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).*

#### **Подвижные игры и эстафеты (в процессе урока).**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр: «Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа

мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты».

### Содержание курса 11 класс

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знание о физической культуре</b>		
<p><b>Физическая культура в современном обществе.</b>            Организация и проведение туристских походов.            Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p>	<p><b>Знания о физической культуре.</b>  <b>Туристские походы как форма активного отдыха.</b>            Организация и проведение пеших туристских походов.  <i>Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора.</i>  <i>Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка.</i>  <i>Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра.</i>  <i>Приготовление пищи в походных условиях.</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.  <b>Выбирать и составлять</b> маршруты пеших походов, <b>выполнять</b> правила передвижения по маршруту.  <b>Соблюдать</b> технику безопасности, правильно <b>комплектовать и укладывать</b> рюкзак, <b>готовить</b> снаряжение, <b>выбирать</b> одежду и обувь, <b>содержать</b> её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.  <b>Организовывать</b> походный бивак, правильно <b>устанавливать</b> палатки и <b>разводить</b> костёр, <b>готовить</b> пищу, <b>убирать</b> место стоянки при «сворачивании» бивака.</p>
<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p>	<p><b>Здоровье и здоровый образ жизни.</b>  <i>Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения.</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> основные компоненты здоровья, <b>раскрывать</b> понятие «здоровье».  <b>Приводить</b> примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под</p>

	<p><i>Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.</i></p> <p>Рациональное питание.</p> <p><i>Режим питания и его основные характеристики.</i></p> <p><i>Правила подбора дневного рациона питания.</i></p> <p>Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.</p> <p><i>Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие.</i></p>	<p>влиянием разнообразных занятий физической культурой.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие «здоровый образ жизни».</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие «рациональное питание».</p> <p><b>Характеризовать</b> режим питания.</p> <p><b>Доказывать</b> негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек.</p>
Проведение банных процедур.	<p><b>Правила проведения банных процедур.</b></p> <p><i>Целебные свойства бани. История банных процедур.</i></p> <p><i>Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения.</i></p> <p><i>Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур</i></p>	<p><b>Раскрывать</b> оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма.</p> <p><b>Проводить</b> банные процедуры.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила их безопасного проведения.</p>
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	<p><b>Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.</b></p> <p><i>Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи.</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.</p> <p><b>Называть</b> основные признаки лёгких травм.</p> <p><b>Оказывать</b> первую доврачебную помощь при травмах.</p>
<b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой</b>		
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<p><b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.</b></p> <p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b></p> <p><i>Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.</p> <p><b>Определять</b> работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности.</p> <p><b>Раскрывать</b> специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-</p>



	<i>физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</i>	прикладной физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	<b>Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</b> <i>Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы. Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости. Комплекс упражнений для развития простой реакции. Комплекс упражнений для развития координации движений. Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата.</i>	<b>Составлять</b> комплексы упражнений для развития основных физических качеств. <b>Подбирать</b> их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и <b>включать</b> в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно-ориентированной физической подготовкой. <b>Составлять и выполнять</b> комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата.
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	<b>Измерение функциональных резервов организма.</b> <i>Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья. Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье.</i>	<b>Раскрывать</b> понятие «функциональные резервы организма». <b>Измерять</b> резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. <b>Оценивать и характеризовать</b> индивидуальные результаты.
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно-</b>	<b>Виды двигательной деятельности.</b>	<b>Составлять</b> комплексы упражнений и <b>подбирать</b> их

<p><b>оздоровительная деятельность.</b> Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз</p>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>  <i>Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью.</i>  <i>Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.</i>          Упражнения для профилактики неврозов.  <i>Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка.</i></p>	<p>дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности.  <b>Выполнять</b> комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.  <b>Составлять и выполнять</b> индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов.</p>
<p><b>Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>          Акробатические упражнения и комбинации.</p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>          Гимнастика с основами акробатики.  <i>Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши).</i></p>	<p><b>Руководствоваться</b> правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, <b>оценивать</b> их технику, <b>выявлять</b> и <b>исправлять</b> технические ошибки. <b>Совершенствовать</b> технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.  <b>Находить</b> ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения.</p>
<p>Упражнения и комбинации на напольном гимнастическом бревне (<i>девушки</i>).</p>	<p><i>Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на напольном гимнастическом бревне (девушки).</i>  <i>Техника танцевальных шагов полки, выполняемых на гимнастическом бревне.</i>  <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов полки, выполняемых на гимнастическом бревне.</i>  <i>Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки).</i></p>	<p><b>Составлять</b> индивидуальные комбинации.  <b>Оценивать</b> выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца.  <b>Описывать</b> технику танцевальных шагов полки, выполняемых на гимнастическом бревне, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.  <b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма.  <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> в условиях учебной деятельности технику, танцевальных шагов полки, выполняемых на гимнастическом бревне.  <b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и</p>

		предупреждения травматизма. <b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений.
<b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	Лёгкая атлетика. <i>Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча..</i> <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.</i> <i>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</i>	<b>Совершенствовать</b> технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Находить</b> ошибки у своих одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения. <b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. <b>Планировать</b> тренировочные занятия.
<b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение.	Лыжные гонки. <i>Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.</i> <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах.</i> <i>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.</i> <i>Техника одновременного бесшажного хода.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.</i> <i>Техника торможения боковым соскальзыванием.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием.</i> <i>Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.</i> <i>Техника лыжных переходов: переход без шага;</i>	<b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, <b>находить</b> ошибки у одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения. <b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций. <b>Описывать</b> технику одновременного бесшажного хода, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения. <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> технику торможения боковым соскальзыванием, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения. <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b>

	<p><i>переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов.</i></p> <p><i>Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия.</i></p>	<p>технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, <b>находить</b> ошибки у одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения.</p> <p><b>Описывать</b> технику основных лыжных переходов, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Выбирать</b> скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол. Игра по правилам.</b></p>	<p><i>Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча одной рукой снизу.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча одной рукой сбоку.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола.</i></p> <p><i>Техника броска мяча одной рукой в движении.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска.</i></p> <p><i>Технике-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.</i></p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p><b>Находить</b> ошибки у одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения.</p> <p><b>Применять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику передачи мяча освоенными способами, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Использовать</b> передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> броски мяча во время игровой</p>

	<p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</i></p> <p><i>Игра в баскетбол по правилам.</i></p>	<p>деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику накрывания и технических действий при личной опеке, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств баскетболиста, <b>включать</b> их в занятия спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры.</p>
<p><b>Волейбол.</b> <i>Игра по правилам.</i></p>	<p>Технические действия.</p> <p><i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.</i></p> <p><i>Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</i></p> <p><i>Техника прямого нападающего удара.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.</i></p> <p><i>Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места.</i></p>	<p><b>Применять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику приёмов мяча, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику нападающего удара, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику индивидуального и группового блокирования, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей</p>

	<p><i>Техника группового блокирования. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам.</i></p>	<p>команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств волейболиста, <b>включать</b> их в занятия спортивной подготовкой. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры.</p>
Общефизическая подготовка.	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.</i></p> <p><i>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i></p>	<p><b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Демонстрировать</b> ежегодный прирост в развитии основных физических качеств.</p>

### Распределение учебного времени на виды программного материала 11 класс

<b>Вид программного материала</b>	<b>Базовая часть (кол-во часов)</b>	<b>Вариативная часть (кол-во часов)</b>	<b>Всего (кол-во часов)</b>
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	-	В процессе урока
Спортивные игры	21	19	40
Гимнастика с элементами акробатики	16	0	16
Легкая атлетика	21	7	28

Лыжная подготовка	18	0	18
<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>26</b>	<b>102</b>

### Календарно-тематическое планирование 11 класса (102 часа)

№ п/п	№ урока	Тема урока	Элементы содержания	д/з	Дата	
					план	факт
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>						
1.	1	Высокий и низкий старт	вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры, инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой; выполнение строевых команд; развитие скоростных качеств; проведение беговых эстафет; выполнение упражнения на развитие гибкости	Повторить разминку		
2.	2	Эстафетный бег	проведение тестирования бега на 100 м; разучивание подводящих упражнений для подготовки к бегу на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; техника эстафетного бега	Стр. 57,58		
3.	3	Бег на короткие дистанции	повторение беговой разминки; совершенствование техники старта, бега и финиширования на короткие дистанции, техники старта с помощью стартовых колодок	Стр. 58-60		
4.	4	Бег на 30 м и челночный бег 3х 10 м	Выполнение разминки в движении; тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м; оценка уровня развития скоростных способностей	Стр. 60-64		
5.	5	Техника метания гранаты на дальность с разбега	повторение разминки в движении; разучивание техники броска гранаты на дальность с разбега, техники бега на средние дистанции; проведение игрового упражнения с метанием гранаты	Стр.118-120		
6.	6	Метание гранаты на дальность	повторение разминки в движении; совершенствование техники бега на средние дистанции, техники метания гранаты различными способами; проверка выполнения домашнего задания; проведение игрового упражнения с метанием гранаты	Стр.156-157		

7.	7	Бег на 2000 и 3000 м	разучивание разминки на развитие гибкости; проведение тестирования бега на 2000 и 3000 м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники выполнения равномерного гладкого бега на заданную дистанцию	Вып-ть прыжки, счтр.202,203		
8.	8	Прыжки в длину с разбега	проведение беговой разминки; выполнение равномерного гладкого бега на заданную дистанцию; повторение техники прыжка в длину с разбега различными способами; проведение футбольных подвижных игр	Профилактика травматизма, стр. 203,204		
9.	9	Прыжки в длину с места	проведение беговой разминки; выполнение равномерного гладкого бега на заданную дистанцию; повторение техники прыжка в длину с разбега различными способами; тестирование прыжка в длину с места	Стр.204		
10.	10	Равномерный бег. Развитие выносливости	проведение разминки в движении; выполнение самоконтроля; выполнение шестиминутного равномерного гладкого бега; проведение футбольных подвижных игр	Стр.204,205		
11.	11	Прыжки в высоту	выполнение разминки на месте; выполнение прыжков в высоту способом «перешагивание»; метание мяча на точность	Стр.206,207		
12.	12	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Тестирование.	разучивание разминки с набивными мячами; повторение техники преодоления препятствий наступанием и прыжковым бегом; преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Стр.117,118		
<b>Спортивные игры: баскетбол (16 часов)</b>						
13.	1	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча	разучивание разминки; совершенствование техники ведения мяча; разучивание различных вариантов передач мяча одной рукой; повторение техники бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»	Стр.67,68		
14.	2	Ведение мяча и броски	разучивание разминки с гантелями; совершенствование техники ведения мяча; разучивание и повторение различных вариантов бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»	Стр.68,69		
15.	3	Передача мяча.	ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Стр.69-71		
16.	4	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Вып-ть отжимание от пола		



17.	5	Бросок двумя руками от головы	ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Придумать новый вариант броска мяча		
18.	6	Штрафные броски	разучивание разминки с малыми мячами; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; повторение техники штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками	придумать и записать пять-шесть упражнений, направленных на развитие быстроты		
19.	7	Совершенствование бросков мяча.	ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Совершенствование бросков мяча с места и в движении. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Совершенствование штрафных бросков. Развитие координационных способностей	Зарисовать и записать тактические действия при розыгрыше пять в два		
20.	8	Совершенствование ведения мяча	совершенствование ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Придумать и записать пять-шесть упражнений, направленных на развитие силы		
21.	9	Комбинации из освоенных элементов. Тестирование.	совершенствование ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Придумать тактические действия в нападении по схеме 4 к 3		
22.	10	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	ведения мяча. Передачи мяча различными способами. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование	Придумать и записать		

			действий игрока: вырывание, выбивание, перехват и накрывание. Развитие координационных способностей	пять-шесть упражнений, направленных на развитие координации и движений		
23.	11	Совершенствование тактики свободного нападения	ведения мяча. Передачи мяча различными способами. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование действий игрока: вырывание, выбивание, перехват и накрывание. Развитие координационных способностей	Вып-ть отжимания от пола		
24.	12	Индивидуальные тактические действия. Тестирование.	ведения мяча. Передачи мяча различными способами. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование действий игрока: вырывание, выбивание, перехват и накрывание. Развитие координационных способностей	Повторить броски мяча		
25.	13	Совершенствование позиционного нападения.	Ведение мяча. Передачи мяча различными способами. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование действий игрока: вырывание, выбивание, перехват и накрывание. Развитие координационных способностей. Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций	Отрабатывать броски мяча		
26.	14	Нападение быстрым прорывом	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Вып-ть отжимание от пола		
27.	15	Совершенствование групповых действий в защите	ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Подготовиться к контрольному уроку		
28.	16	Учебная игра по упрощенным правилам. Тестирование.	ведение мяча, передачи мяча различными способами, броски. Учебная игра по упрощенным правилам. Тест на проверку теоретических знаний.	Вып-ть отжимания от пола		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)</b>						
29.	1	Строевые команды и	основы гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение.	Стр.157,158		

		приемы. Ходьба по гимнастическому бревну	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Строевые команды и перестроения. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастическому бревну.			
30.	2	Кувырок назад через стойку на руках	повторение разминки на гимнастических матах; разучивание техники выполнения кувырка вперед через препятствие, кувырка назад через стойку на руках и кувырка вперед в стойку на лопатках; повторение техники выполнения стойки на голове и руках	Повторить строевые приемы		
31.	3	Переворот боком	перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Переворот боком. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись. Развитие координационных способностей	Прочитать второй комплекс утренней гимнастики		
32.	4	Развитие гибкости	перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись. Развитие координационных способностей	Стр.161-163		
33.	5	Акробатическая комбинация	перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись. Выполнение комбинации из 5 элементов. Развитие координационных способностей	Стр.163-165		
34.	6	Кувырок назад в полушпагат	перестроение в движении. Ору с предметами. Кувырок назад в полушпагат. Развитие координационных способностей	Вып-ть подъем туловища		
35.	7	Упражнения на напольном гимнастическом бревне	перестроение в движении. Ору с предметами. Кувырок назад в полушпагат. Упражнения на напольном гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей	Стр.168,169		
36.	8	Из упора присев стойка на голове и руках	перестроение в движении. Ору с предметами. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках и голове. Развитие координационных способностей	Вып-ть подъем туловища		
37.	9	Акробатическая комбинация	перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Выполнение комбинаций из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Вып-ть подъем туловища		
38.	10	Прыжок боком и углом	перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Прыжок боком и	Стр.179-185		

			углом. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей			
39.	11	Акробатическая комбинация	перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Выполнение комбинаций из 5 элементов. Развитие координационных способностей	Стр.192-194		
40.	12	Длинный кувырок через препятствия	перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ без предметов. Длинный кувырок через препятствия на высоте 90 см. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Развитие координационных способностей	Вып-ть кувырки		
41.	13	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	ОРУ с предметами. Длинный кувырок через препятствия на высоте 90 см. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Развитие координационных способностей	Повторить кувырок		
42.	14	Кувырок назад через стойку на руках	ОРУ с предметами. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Длинный кувырок через препятствия на высоте 90 см. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Развитие координационных способностей	Повторить стойку на руках		
43.	15	Опорный прыжок	перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Выполнение комбинаций из 5 элементов.	Вып-ть отжимания от пола		
44.	16	Совершенствование лазание по канату. Тестирование.	ОРУ с предметами. Комбинации из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	Вып-ть отжимания от пола		
<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>						
45.	1	Техника лыжных ходов	температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Проведение комплекса ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции 2 км попеременно двухшажным, и одновременно бесшажным ходами.	Стр.128,129		
46.	2	Переход с одного лыжного хода на другой	проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и одношажный ход. Переход с одного лыжного хода на	Стр.129,130		

			другой. Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.			
47.	3	Смена лыжных ходов в зависимости от условий	проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Смена лыжных ходов в зависимости от условий. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	стр.131		
48.	4	Совершенствование полуконькового хода	проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Полуоньковый ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Стр.131,132		
49.	5	Техника конькового хода	проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Придумать эстафеты на лыжах		
50.	6	Торможение и поворот «упором»	проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «упором». Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Повторить торможение		
51.	7	Лыжные эстафеты	проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием	Придумать и записать свои эстафеты на лыжах		
52.	8	Подъемы на склон и спуски со склона	проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов	Вып-ть отжимания от пола		
53.	9	Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон	проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Основные элементы тактики лыжных гонок. Эстафеты.	Знать основные элементы тактики		
54.	10	Прохождение дистанции 3 км	проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Вып-ть отжимание от пола		
55.	11	Тактика лыжных гонок: лидерование, финиширование	проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Тактика лыжных гонок: лидерование, финиширование. Эстафеты.	Повторить тактику		
56.	12	Прохождение дистанции	проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение	Вып-ть		

		5 км.	дистанции 5км. в медленном темпе	отжимание от пола		
57.	13	Эстафеты с преодолением препятствий	проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Эстафеты с преодолением препятствий.	Вып-ть отжимание от пола		
58.	14	Техника лыжных ходов	проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование техники лыжных ходов.	Повторить технику		
59.	15	Совершенствование техники лыжных ходов	проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование техники лыжных ходов.	Вып-ть отжимание от пола		
60.	16	Прохождение дистанции 5 км. на время	проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. на время.	Вып-ть отжимание от пола		
61.	17	Прохождение дистанции 8 км без учета времени	проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 8км. в медленном темпе без учета времени.	Подготовиться к контрольном у уроку		
62.	18	Совершенствование техники лыжных ходов. Тестирование	проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача учебных нормативов.	Вып-ть отжимание от пола		
<b>Спортивные игры: волейбол (24 часа)</b>						
63.	1	Передачи мяча	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	Стр.213-216		
64.	2	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, стоя спиной к цели	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Стр.216-219		
65.	3	Прием мяча	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	219,220		
66.	4	Передача и прием мяча	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча,	Вып-ть прыжки на		

			отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	скакалке		
67.	5	Подача мяча	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Стр. 220,221		
68.	6	Варианты подач мяча	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Вып-ть отжимания от пола		
69.	7	Верхняя прямая подача	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Вып-ть отжимания от пола		
70.	8	Совершенствование техники подач мяча. Тестирование	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Вып-ть прыжки на скакалке		
71.	9	Подача мяча в заданную часть площадки. Страховка	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Вып-ть прыжки на скакалке		
72.	10	Прямой нападающий удар	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Стр.86-88		
73.	11	Варианты нападающего удара через сетку	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Повторить технику удара		
74.	12	Прямой нападающий удар через сетку	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Вып-ть прыжки на скакалке		
75.	13	Совершенствование прямого нападающего удара через сетку	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Вып-ть прыжки на скакалке		
76.	14	Прямой нападающий удар	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Вып-ть прыжки на скакалке		
77.	15	Одиночное блокирование ударов	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование ударов.	Вып-ть прыжки на		

			Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	скакалке		
78.	16	Групповое блокирование ударов	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование ударов. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Вып-ть прыжки на скакалке		
79.	17	Нападающий удар, блокирование	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование ударов. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Вып-ть прыжки на скакалке		
80.	18	Учебная игра	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование ударов. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Стр.90,91		
81.	19	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование ударов. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Вып-ть отжимание от пола		
82.	20	Учебная игра.	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование ударов. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Стр.88,89		
83.	21	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование ударов. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Вып-ть отжимание от пола		
84.	22	Учебная игра	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование ударов. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Стр.33-35		
85.	23	Совершенствование групповых действий в нападении и защите	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование ударов. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Подготовить ся к контрольном у уроку		
86.	24	Учебная игра. Тестирование	перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование ударов.	Вып-ть отжимания		



			Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	от пола		
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>						
87.	1	Развитие скоростных качеств. Бег на 100м.	низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Повторить технику эстафетного бега		
88.	2	Прыжок в высоту с разбега	прыжок в высоту с разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств.	Вып-ть подтягивания		
89.	3	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега	прыжок в высоту с разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств.	Вып-ть многоскоки		
90.	4	Специальные беговые упражнения	прыжок в высоту с разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств.	Вып-ть прыжок с места		
91.	5	Прыжок в длину с места. Челночный бег	подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Вып-ть отжимания от пола		
92.	6	Прыжок в длину с разбега	прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.	Вып-ть отжимания от пола		
93.	7	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Тестирование	прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.	Повторить беговые упр-я		
94.	8	Стартовый разгон. Бросок набивного мяча	высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Повторить беговые упр-я		
95.	9	Эстафетный и спринтерский бег	низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный и спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Повторить беговые упр-я		
96.	10	Развитие выносливости	бег на 2000м. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Повторить беговые упр-я		
97.	11	Промежуточная	контрольное тестирование за курс 10 класса.	Повторить		

		аттестация в форме контрольного тестирования		беговые упр-я		
98.	12	Кросс по пересеченной местности	беговые упражнения. Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Повторить беговые упр-я		
99.	13	Развитие скоростных качеств	низкий старт. Стартовый разгон. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Повторить беговые упр-я		
100.	14	Метание мяча и гранаты	низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Метание мяча и гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Вып-ть отжимания от пола		
101.	15	Развитие выносливости. Бег на 2000 м.	бег на 2000м. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Вып-ть подъем туловища		
102.	16	Преодоление препятствий с использованием разнообразных способов метания	преодоление препятствий. Способы метания. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			

**Оснащенность образовательного процесса учебным оборудованием для выполнения практических видов занятий по физической культуре для 11 класса**

Раздел программы	Оборудование		Имеется в наличии
	Перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятия	
Лыжная подготовка	Лыжи	5 пар	+
	Лыжные палки	5 пар	+
	Лыжные ботинки	5 пар	+
Легкая атлетика	Мяч малый (мягкий)	4	+
	Мяч теннисный	4	+
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	+
	Флажки разметочные на опоре	4	+
	Стойки и планка для прыжков	1	+
	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг)	4	+
Гимнастика с основами акробатики	Коврик гимнастический	12	+
	Перекладина гимнастическая	1	+
	Маты гимнастические	6	+
	Стенка гимнастическая	4	+
	Канат для лазанья с механизмом крепления	1	+
	Гантели наборные	4	+
	Мяч набивной (1кг, 2кг, 3 кг, 5кг)	4	+
	Скакалка гимнастическая	1 на 2 чел	+
Обручи	4	+	

	Бревно гимнастическое напольное	1	+
	Конь гимнастический	1	+
	Мост гимнастический подкидной	2	+
	Скамейка гимнастическая жесткая	3	+
	Палка гимнастическая	4	+
Баскетбол	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2	+
	Мячи баскетбольные	4	+
	Сетка для переноса и хранения мячей	1	+
	Жилетки игровые с номерами	12	+
	Табло перекидное	1	+
Волейбол	Стойки волейбольные универсальные	2	+
	Сетка волейбольная	1	+
	Мячи волейбольные	4	+
	Сетка для переноса и хранения мячей	1	+
	Табло перекидное	1	+

#### **Список дополнительной литературы:**

1. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий. Волгоград «Учитель», 2006г.
2. Голомидова С.Е. Физкультура. Поурочные планы (юноши). 10 класс Волгоград «Учитель - АСТ», 2004г.
3. Каинов А.Н. Физическая культура 9-11 классы. Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. Волгоград: Учитель, 2010г.
4. Кисилев П.А., Кисилева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: Учитель, 2010г.
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы. Москва «Дрофа», 2006г.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. Методическое пособие. Москва «Дрофа», 2004г.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Москва «ВЛАДОС», 2004г.
8. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. Конспекты уроков. 1-11 класс. Москва «Владос», 2006г.
9. Янов В.В., Сивых А.И. Легкая атлетика на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. Красноярск, 2006г.

### **Физическая культура и здоровый образ жизни.**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование.**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного*

*ориентирования; прикладное плавание.*