

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Управление образования администрации МО "Судогодский район"
МБОУ "Судогодская СОШ № 2"

РАССМОТРЕНО
Руководитель МС

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Комкова О.Ю.
Протокол № 1
от «21» августа 2023 г.

Куликова Н.Г.
Приказ № 07/129
от «21» августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 классов

г. Судогда 2023 год

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки, «Президентские спортивные игры и состязания» и т.д.)

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с учебным планом школы, предмет «Физическая культура» является обязательным и на его преподавание отводится 102 часа в год.

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

Настоящая рабочая программа имеет два раздела, которые описывают содержание

форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Планируемые результаты учащихся, оканчивающих среднюю школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

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

Проводить:

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

Составлять:

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

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние

								й	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95, 3 5,9 — 5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3 — 8,7 9,3 — 8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195— 210 205— 220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170 — 190 170 — 190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300 — 1400 1300 — 1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12— 14 12— 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13— 15 13— 15	18 и выше 18

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

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

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать

собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Базовая часть содержания программного материала

1.3.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обливание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1.3.2. Спортивные игры

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите (табл. 1). Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Таблица 1

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	Варианты ведения мяча без сопротивления и с

техники ведения мяча	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	Комбинации 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 упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема 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 (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным 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 стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные 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	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м,

способностей	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 приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

1.3.3. Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения (табл. 2).

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Таблица 2

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 общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через кося в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)	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 общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах

	Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, 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 младшим и школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

1.3.4. Легкая атлетика

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний (табл. 3). Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами

следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Таблица 3

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном 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 совершенствования техники метания в цель и на дальность	<p>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 (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>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 (1x1 м) с расстояния 12—14 м.</p> <p>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.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая	Длительный бег до 20 мин

	тренировка	
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; 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 легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. 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 легкой атлетикой	

1.3.5 Лыжная подготовка		
Освоение техники лыжных ходов	10-11 класс Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 10 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма

	<p>поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p>	<p>и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>
--	--	--

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№ урока	Тема урока раздела	Дата	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ		1	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения
2.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега		1	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения
3.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
4.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Разбег Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Приземление в прыжках Основы прыжков. Бег 1500 м.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
7.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
8.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Бег 1500 м.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
9.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ.		1	побуждение соблюдать принципы учебной

	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике.			дисциплины и самоорганизации
10.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 2000 м		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
11.	Кросс по пересеченной местности. Т/Б. в беге. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
12.	Игра «Лапта». Развитие выносливости.		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
13.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки игрока. Перемещения. Броски с ближней дистанции		1	дать учащимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы
14.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
15.	Учебные игры. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей. Броски с места с ближней дистанции		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
16.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование техники владения мячом		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
17.	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Броски с места из под щита. Остановка прыжком на две ноги		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
18.	Тактика нападения. Действия 3х нападающих против 2х защитников		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
19.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
20.	Броски в кольцо после ведения, дистанционные броски. Круговая тренировка.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
21.	Бросок двумя после 2х шагов. Нападением быстрым прорывом.		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
22.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении		1	дать учащимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы
23.	Выбивание и вырывание мяча. Варианты бросков с сопротивлением и без сопротивления защитника		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
24.	Действия против игрока с мячом и без мяча. Учебные игры		1	побуждение соблюдать принципы учебной

				дисциплины и самоорганизации
25.	Быстрый прорыв (3х2). Учебные игры. (Резервный урок)		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
26.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		1	дать учащимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы
27.	Варианты техники приема и передач мяча.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
28.	Верхняя передача мяча в парах, тройках с шагом		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
29.	Прием и передача мяча в прыжке. Круговая тренировка		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
30.	Варианты подач мяча в зоны		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
31.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча от сетки		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
32.	Подачи в зоны. Комбинации из технических приемов.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
33.	Варианты нападающего удара. Круговая тренировка.		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
34.	Прямой нападающий удар. Нападение через 3ю зону.		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
35.	Учебные игры		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
36.	Судейство		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
37.	Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Круговая тренировка.		1	дать учащимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы
38.	Пройденный в предыдущих классах материал. Акробатика		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
39.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Опорный прыжок		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
40.	Лазание по канату. Опорный прыжок		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
41.	Совершенствование ОРУ с предметами. С набивными		1	побуждение соблюдать принципы учебной

	мячами (весом до 4 кг), гантелями (до 6 кг), с эспандерами			дисциплины и самоорганизации
42.	Длинный кувырок вперед (м), стойка на лопатка без рук (д)		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
43.	Кувырок назад через стойку на руках (м), сед углом наклон вперед (д)		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
44.	Опорный прыжок (козел)		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
45.	Темповый переворот боком		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
46.	Полоса препятствий. Круговая тренировка.		1	дать учащимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы
47.	Лазание по шесту		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
48.	Упражнения на брусьях		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
49.	Инструктаж по технике безопасности. История развития. Подборка лыжного снаряжения, ознакомление с надеванием и переноской лыж и палок		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
50.	Прохождение дистанции 3 км, используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности		1	дать учащимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы
51.	Прохождение дистанции 3 км. Используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
52.	Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы.		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
53.	попеременным двухшажным ходом		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
54.	попеременным четырех шажным ходом		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
55.	одновременным двухшажным ходом		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
56.	одновременным одношажным ходом		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
57.	Одновременный двухшажный коньковый ход		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации

58.	переход с одновременных ходов на попеременные		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
59.	Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (м)		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
60.	Прохождение дистанции применяя ранее изученные лыжные ходы по слабо пересеченной местности.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
61.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
62.	Ходьба на лыжах 5 км. без учета времени		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
63.	Совершенствование лыжных ходов.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
64.	Зимние олимпийские игры. Подвижные игры на улице		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
65.	Инструктаж по технике безопасности. Броски в кольцо после 2х шагов		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
66.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Бросок с места из под щита		1	дать учащимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы
67.	Передача мяча различными способами в движении. Быстрый прорыв (2х1)		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
68.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
69.	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка».		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
70.	Учебные игры. Круговая тренировка.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
71.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения Учебные игры. Круговая тренировка.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
72.	Игра - соревнование		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
73.	Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
74.	Двойное блокирование. Страховка		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
75.	Индивидуальные, групповые и командные тактические		1	побуждение соблюдать принципы учебной

	действия в нападения			дисциплины и самоорганизации
76.	Групповое блокирование. Подачи в зоны.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
77.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Тактические действия в нападении и в защите		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
78.	Учебные игры. Круговая тренировка. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
79.	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки Т/Б в игре. Двусторонняя игра. (Резервный урок)		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
80.	Совершенствование тактики игры (Резервный урок)		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
81.	Техника безопасности. Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
82.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
83.	Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
84.	Совершенствование техники изученных ранее прыжков		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
85.	Контрольный урок прыжок в высоту с разбега		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
86.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
87.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
88.	Равномерный бег 1000 м. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
89.	Бег 60м. Прыжок в длину с места.		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
90.	Экспресс тесты. Бег 30м. Подтягивания.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации

91.	Наклон вперед. Бег 60м. Зачет.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
92.	Прыжок в длину с 11-12 шагов разбега. Кросс 1000 м.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
93.	Бросок набивного мяча		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
94.	Метания мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
95.	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
96.	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
97.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
98.	Бег 2000 и 3000м на результат.		1	воспитывать взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся
99.	Полоса препятствий. Круговая тренировка		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
100.	Полоса препятствий. Круговая тренировка		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
101.	Полоса препятствий. Круговая тренировка		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации
102.	Полоса препятствий. Круговая тренировка		1	побуждение соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации