

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Управление Администрации по образованию и делам молодёжи  
Благовещенского района  
МБОУ "Шимолинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

МО эстетического цикла

---

Малко Т.Н.  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам директора по УВР

---

Тищенко Л.Ф.  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

---

Красницкая Г.А.  
Приказ № 60  
от «29» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

**«Физическая культура»**

11 класс

среднее общее образование,

базовый уровень

на 2023-2024 учебный год

Программа: В.И.Лях. Физическая культура. Программа общеобразовательных учреждений. Средняя общеобразовательная школа. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2020. Предметная линия учебников: В.И.Лях, «Физическая культура» 10-11 классы. - М.: Просвещение 2019

Составитель Малко Т.Н.,  
учитель физической культуры  
первой категории

с. Шимолино  
2023 г.

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе следующих документов:

- Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 413 "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования";
- Федеральный Государственный образовательный стандарт среднего общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 06.10.2009 № 413)
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ среднего общего образования (приказ № 345 от 28.12.2018, (с изменениями на 18 мая 2020 года));
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Шимолинская СОШ им. Героя Советского Союза Ф.Е. Санникова»;
- Устав МБОУ «Шимолинская СОШ им. Героя Советского Союза Ф.Е. Санникова»;
- Учебный план МБОУ «Шимолинская СОШ им. Героя Советского Союза Ф.Е. Санникова» на 2023 – 2024 учебный год;
- Положение о рабочей программе «МБОУ Шимолинская СОШ им. Героя Советского Союза Ф.Е. Санникова»;
- Годовой календарный график на 2023 – 2024 учебный год;
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы : учеб. пособие для образоват. организаций / В.И. Лях – 3-е изд. –М.: Просвещение, 2019
- Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020.

#### **Обоснование выбора УМК:**

Учебник реализует Обязательный минимум содержания образования.

В учебнике раскрываются сведения по гигиене, рациональному режиму дня, питанию, самоконтролю, профилактике травматизма; комплексы упражнений для развития основных физических качеств; упражнения для совершенствования техники спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола, ручного мяча), техники выполнения гимнастических и легкоатлетических упражнений, элементов единоборств, входящих в школьную программу. В отдельный раздел включены сведения об Олимпийских играх современности.

**Физическая культура** — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию

личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

**Целью школьного физического воспитания является 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.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- # содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- # формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- # расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- # дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- # формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- # формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- # формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- # формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; # дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- # закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников, региональной и национальной специфики, а также местных особенностей работы школы.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества,

деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация педагогического* процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* педагогического процесса состоят в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего и среднего образования — содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на всех уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе

оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей учащихся). Материал учебника помогает сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, умения оценивать состояние собственного здоровья и функциональных возможностей организма, учащиеся учатся проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также их сочетанию. Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, а также возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения подобных методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчётливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий становится очевидной.

На уроках физической культуры продолжается обучение знаниям по физической культуре, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Школьников необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в

повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

На занятиях не прекращается работа по освоению новых упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в разных условиях.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальные упражнения, целенаправленно и часто меняя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким образом, достигается разностороннее развитие двигательных способностей, налаживается связь с углублённым техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста. Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно совершать несколько сложных действий, отличаются большей организованностью, целеустремлённостью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозаписи, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приёмы дублирования, 8 ориентирования и избирательной демонстрации, методы направленного «прочувствования» движений и срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Поэтому при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (хождение босиком, самомассаж, точечный массаж), приёмов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, а также чётко разработана структура и организация обучения. При планировании базовой и вариативной части программы необходимо учитывать климатические и географические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, время, отведённое на успешное овладение материалом каждого раздела программы. В связи с планированием уроков, на которых внимание будет уделяться развитию двигательных способностей, необходимо регламентировать все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока. Также нужно запланировать контрольные упражнения, чтобы следить за ходом учебно-воспитательного процесса. С их помощью можно скорректировать выполнение упражнений и

оценить степень владения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование с целью определения уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные данные и увидеть произошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. В 10—11 классах значительно шире, чем в предыдущих, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, 9 дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, с максимальными физическими и волевыми нагрузками. При планировании и организации занятий по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств необходимо тесно связать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно связать темы между собой, определить объём учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения, вести занятие в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем их технической и физической подготовленности. Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность учеников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому ученику (и юноше, и девушке) одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физическими упражнениями. При четырёх и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

В школах, имеющих соответствующие условия, на занятия по плаванию отводится 12—14 ч при трёхразовых занятиях в неделю за счёт равномерного выделения времени из других разделов, включая вариативную часть.

Согласно письму Минобрнауки России от 07.09.2010 г. № ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13.09.2010 г. № ЮН-02-09/4912 при планировании урочных и внеклассных занятий рекомендуется использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования спортивной направленности, а также базы спортивных объектов, входящих в муниципальную и региональную собственность.

Если школа находится в бесснежном районе страны или отсутствуют должные условия, можно заменить тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других тем, таких, как «Гимнастика», «Спортивные игры». Это время можно запланировать также на освоение материала (по выбору учащихся, учителя, школы), учитывающего национальную или региональную специфику.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

# требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;

# Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

# Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

# Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

# Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

# примерной программы среднего общего образования; # приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «**Знания о физической культуре**» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

В раздел «**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**» входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической



культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «**Физическое совершенствование**» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе «**Тематическое планирование**» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

На преподавание физической культуры может выделяться дополнительно четвёртый час. **Рабочая программа** по физической культуре для 11 класса составлена на **101 час**, что соответствует программе образовательного учреждения по 3 часа в неделю, согласно базисному учебному плану, годовому календарному графику работы школы на 2023-2024 уч. год и часам отведенным авторами программы. В авторскую программу изменений не внесено.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

# воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

# формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- # готовность к служению Отечеству, его защите;
- # сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- # сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- # толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- # навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- # нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- # готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- # эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- # принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- # бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- # осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- # сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- # ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

### **Метапредметные результаты**

- # умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- # умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- # владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

# готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

# умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

# умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

# умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

# владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

# владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты**

# умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

# овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

# овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; # владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

# овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **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 контроль за их эффективностью;
- # 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 самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- # культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- # профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- # экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

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

**Составлять:**

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

**Определять:**

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

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса	10	

	на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	215	14  170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13.50 —	----- 10.00

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

**# в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

**# в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

**# в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

**# в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Должны быть освоены:**

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Знания о физической культуре**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, 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 движения «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.

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

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними 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 по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы 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, лёгкая 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, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных 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, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

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

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

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

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

#### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Плавание (юноши):** плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

**Единоборства (юноши):** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

#### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Элементы единоборств:** совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

**Плавание:** совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

#### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

№ п\п.	Виды программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	90
1.1.	Основы знаний о физической культуре	7
1.2.	Футбол	6
1.3.	Волейбол	8
1.4.	Гандбол	6
1.5.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.6.	Элементы единоборств	8
1.7.	Легкая атлетика	20
1.8.	Лыжная подготовка	17
2.	Вариативная часть	15
2.1.	Кроссовая подготовка	6
2.3.	Баскетбол	9



Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п.	Тема раздела и урока	Кол-во часов	Дата
<b>Легкая атлетика</b>		<b>11</b>	
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Встречные эстафеты. Возрастные физиологические особенности развития.	1	01.09
2.	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции 70-80 м. Встречные эстафеты. Челночный бег 3x10. Правила соревнований.	1	05.09
3.	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции 70-80 м. Линейная эстафета. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	1	07.09
4.	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег 3x10.	1	08.09
5.	Бег (100 м) на результат. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.	1	12.09
6.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность.	1	14.09
7.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	15.09
8.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	19.09
9.	Прыжок в длину на результат. Полоса препятствий.	1	21.09
10.	Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена.	1	22.09
11.	Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов. Бег в равномерном темпе 15-20 минут.	1	26.09
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>9</b>	
12.	Равномерный бег (15-20 мин). Преодоление препятствий.	1	28.09
13.	Равномерный бег (15-20 мин). Преодоление препятствий.	1	29.09
14.	Равномерный бег (15-20 мин). Преодоление препятствий.	1	03.10
15.	Равномерный бег (15-20 мин). Преодоление препятствий.	1	05.10
16.	Равномерный бег (15-20 мин). Преодоление препятствий.	1	06.10
17.	Равномерный бег (20-25 мин). Преодоление препятствий.	1	10.10
18.	Равномерный бег (20-25 мин). Преодоление препятствий.	1	12.10
19.	Равномерный бег (20-25 мин). Преодоление препятствий.	1	13.10
20.	Бег (2000-3000 м).	1	17.10
<b>Элементы единоборств</b>		<b>8</b>	
21.	Правила ТБ. Приёмы самостраховки. Падение на бок и перекаты с одного бока на другой.	1	19.10
22.	Приёмы самостраховки. Кувырок вперёд с перекатом по руке и плечу. Подвижная игра «Сила и ловкость».	1	20.10
23.	Приёмы самостраховки. Перекат по спине из положения сидя. Падение на спину из разных положений.	1	24.10
24.	Приёмы самостраховки. Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Подвижная игра «Борьба всадников».	1	26.10
25.	Приёмы борьбы лёжа. Удержание сбоку. Переворачивание с захватом рук сбоку. Переворачивание с захватом на рычаг.	1	27.10
26.	Приёмы борьбы стоя. Передняя подножка. Бросок через бедро. Задняя подножка.	1	07.11
27.	Приёмы борьбы стоя. Удар кулаком в голову. Защита от удара кулаком	1	09.11

	в голову.		
28.	Развитие физических качеств. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.	1	10.11
<b>Гимнастика</b>		<b>18</b>	
29.	Повороты в движении. Подъём в упор силой, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Инструктаж по ТБ	1	14.11
30.	Повороты в движении. Подъём в упор силой, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	1	16.11
31.	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Стойка на плечах из седа ноги врозь.	1	17.11
32.	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подъём переворотом.	1	21.11
33.	Подъём разгибом до седа ноги врозь. Соскок махом назад.	1	23.11
34.	Подъём разгибом до седа ноги врозь. Соскок махом назад.	1	24.11
35.	Подъём переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	1	28.11
36.	Лазанье по гимнастической стенке без помощи ног. Лазанье по канату в два приема.	1	30.11
37.	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью.	1	01.12
38.	Переворот боком. Прыжки в глубину, высота 150-180 см.	1	05.12
39.	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	1	07.12
40.	Стойка на руках (с помощью). Полоса препятствий.	1	08.12
41.	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.	1	12.12
42.	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.	1	14.12
43.	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.	1	15.12
44.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. Полоса препятствий.	1	19.12
45.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. Полоса препятствий.	1	21.12
46.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. Полоса препятствий.	1	22.12
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>17</b>	
47.	Техника безопасности. Температурный режим. Оказание первой медицинской помощи.	1	26.12
48.	Попеременный двухшажный ход и скользящий шаг.	1	28.12
49.	Одновременный двухшажный ход и скользящий шаг.	1	09.01
50.	Одновременный одношажный ход и скользящий шаг.	1	11.01
51.	Одновременный бесшажный ход и попеременно-двухшажный ход.	1	12.01
52.	Торможение плугом, полуплугом и боковое соскальзывание.	1	16.01
53.	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	1	18.01
54.	Изучение техники конькового хода.	1	19.01
55.	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	1	23.01
56.	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	1	25.01
57.	Прохождение учебной дистанции с преодолением препятствий.	1	26.01
58.	Техника одновременных коньковых ходов.	1	30.01
59.	Техника попеременных коньковых ходов.	1	01.02
60.	Переход с одновременных коньковых ходов на попеременные.	1	02.02

61.	Применение изученных ходов на дистанции.	1	06.02
62.	Способы торможений.		08.02
63.	Зачетная дистанция 5км (д), 6 км (ю).	1	09.02
	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>	
64.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку.	1	13.02
65.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	15.02
66.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	16.02
67.	Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 2-ю зону. Одиночное блокирование.	1	20.02
68.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Прием мяча двумя руками снизу.	1	22.02
69.	Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	27.02
70.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1	29.02
71.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар	1	01.03
	<b>Баскетбол</b>	<b>9</b>	
72.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Инструктаж по ТБ.	1	05.03
73.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	07.03
74.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	1	12.03
75.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	14.03
76.	Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники ловли и передач мяча.	1	15.03
77.	Штрафной бросок. Ведение и бросок мяча. Нападение быстрым прорывом.	1	19.03
78.	Штрафной бросок. Ведение и бросок мяча. Нападение быстрым прорывом.	1	21.03
79.	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	22.03
80.	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	04.04
	<b>Спортивные игры. Гандбол.</b>	<b>6</b>	
81.	Передача мяча на месте двумя, одной рукой с различной траекторией полета: от груди, сверху, с отскоком от пола, снизу, сбоку.	1	05.04
82.	Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий.	1	09.04
83.	Передача мяча двумя и одной рукой с шагом вперед, назад, влево, вправо, с увеличением расстояния до партнера.	1	11.04

	Передача мяча двумя и одной рукой при встречном движении по прямой и под углом.		
84.	Семиметровый штрафной бросок. Передача одной рукой от плеча.	1	12.04
85.	Передача одной рукой за спиной. Семиметровый штрафной бросок.	1	16.04
86.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	1	18.04
<b>Футбол</b>		<b>6</b>	
87.	Совершенствование передвижений, остановок. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	1	19.04
88.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Остановка мяча грудью, ногой.	1	23.04
89.	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага.	1	25.04
90.	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1	26.04
91.	Жонглирование мячом индивидуально, в парах. Остановка мяча грудью, ногой.	1	30.04
92.	Игра по упрощенным правилам.	1	02.05
<b>Легкая атлетика</b>		<b>9</b>	
93.	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в равномерном темпе 15 минут.	1	03.05
94.	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Бег в равномерном темпе 15 минут.	1	07.05
95.	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Бег в равномерном темпе 15 минут.	1	10.05
96.	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов, на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.05
97.	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов, на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	16.05
98.	Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние; в горизонтальную цель 2х2.	1	17.05
99.	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений, с 1-4 шагов вперёд-вверх на дальность. Развитие скоростных способностей.	1	21.05
100.	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции 70-80 м. Челночный бег 3х10. Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.	1	23.05
101.	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции 70-80 м. Челночный бег 3х10. Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.	1	24.05



**Форма 1. Выполнение программы 2023 - 2024 уч. г.**

ФИО учителя: Малко Т.Н.

Предмет: Физическая культура

Класс(ы): 11

Период	По плану	Фактически	Отставание	Причина	Способ устранения отставания
I четверть					
II четверть					
III четверть					
IV четверть					
Год					