

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кировской области
Частное общеобразовательное учреждение
«Гимназия «Успех» г.Киров

Утверждена на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор ЧОУ «Гимназия «Успех»
_____ Е.А.Кощева

Приказ № 10 от «31» августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01456D9400CDAF83B1483148861BE7750C
Владелец: КОЩЕЕВА ЕЛЕНА АНАТОЛЬЕВНА
Действителен: с 22.03.2023 до 22.06.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
« Физическая культура »

для обучающихся 11 класса

г.Киров 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта.

Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10-11 КЛАССЫ

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и

физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|-------|---|--------------|---------|-------|--------------|---------|--------------|
| | | юноши | | | девушки | | |
| | Учащиеся | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 11 | Челночный бег 3*10 м, сек | 7.2 | 7.8 | 8.2 | 8.6 | 9.2 | 9.7 |
| 11 | Бег 30 м, секунд | 4.7 и меньше | 5.1-5.4 | 5.5 | 4.9 и меньше | 5.4-5.8 | 5.9 и больше |
| 11 | Бег 1000м. сек. | 203 | 233 | 249 | 262 | 294 | 310 |
| 11 | Бег 100 м, секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| 11 | Бег 3000 м.(ю); 2000 м,(д) мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 11 | Прыжки в длину с места | 250 | 230 | 195 | 215 | 190 | 175 |
| 11 | Подтягивание на перекладине | 12 | 10 | 8 | 17 | 13 | 9 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 11 | Наклоны вперед из положения сидя | 20 | 11 | 0 | 19 | 13 | 10 |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | | | | 56 | 48 | 40 |

**Тематическое планирование
в 11 классе.**

| Разделы рабочей программы | Содержание | Количество часов |
|---|--|------------------|
| Основы знаний о физкультурной деятельности | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы | 4 |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой | Основы техники безопасности и профилактика травматизма | В течение урока |

| | | |
|--|--|-----|
| Способы физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: | Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх | |
| - Гимнастика, акробатика | | 14 |
| - Лыжня подготовка | | 16 |
| - Баскетбол | | 20 |
| - Волейбол | | 18 |
| - Лёгкая атлетика | | 24 |
| - Кроссовая подготовка | | 6 |
| ИТОГО: | | |
| ВСЕГО: | | 102 |

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

| № п/п | Определенные способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|-------|--------------------------|-------------------------------|--------------|----------------|--------------------|----------------|----------------|--------------------|----------------|
| | | | | юноши | | | девушки | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 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 | 5,9—5,3 5,9—5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 16 17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,6 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 | Прыжок 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 | Выносли- вость | 6-минутный бег, м | 16 17 | 1100 и ниже 1100 | 1300- 1400 1300- 1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-1200 1050-1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклоны 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 | Подтягиван ие на высо- кой пере- кладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой пе- рекладине из виса лежа, кол. раз (девушки) | 16 17 | 4 и ниже 5 | 8-9 9-10 | 11 и выше 12 | 6и ниже 6 | 13—15 13— 15 | 18 и выше 18 |

Календарно-тематическое планирование 11 класс

| № урока | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|---|--|-----------------------------|---|
| Общетеоретические и исторические сведения (1 час) | | | |
| 1 | Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. | 1 | Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту. |

| | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|
| | Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» | | |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | |
| <i>Спринтерский бег (5 часов)</i> | | | |
| 2 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 3 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Овладение техникой эстафетного бега(4x25м по прямой, то же на повороте). Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега. |
| 4 | Низкий старт (до 30-40м). Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег(4x50м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 5 | Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег(4x100 м). Развитие скоростных способностей. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 6 | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег(4x50м). Развитие скоростных способностей | 1 | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | | качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| <i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i> | | | |
| 7-8 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | 2 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 9 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | |
| <i>Метание мяча и гранаты (3 часа)</i> | | | |
| 10 | Метание мяча на дальность (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча. | 1 | Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 11 | Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 12 | Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| <i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)</i> | | | |
| 13 | Равномерный бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие | 1 | Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности. |

| | | | |
|----------------------|---|---|---|
| | выносливости. | | |
| 14 | Равномерный бег (<i>до 25 мин</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности. |
| 15 | Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. | 1 | Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. |
| 16 | Бег (<i>3000 м</i>) – юноши, (<i>2000 м</i>) – девушки. на результат. Развитие выносливости | 1 | Демонстрируют технику длительного бега на время. Соблюдают правила безопасности. |
| Баскетбол (11 часов) | | | |
| 17-18 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (<i>2 x 1</i>). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | 2 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 19-20 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (<i>2 x 1</i>). Развитие скоростных качеств | 2 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 21-22 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (<i>3 x 2</i>). Развитие скоростных качеств | 2 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 23-24 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами | 2 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств | | |
| 25-26 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | 2 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 27 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| Общетеоретические и исторические сведения (1 час) | | | |
| 28 | Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. | 1 | Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий. |
| Гимнастика с элементами акробатики (14 часов) | | | |
| 29 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей. | 1 | Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. |
| 30 | Повороты в движении. Перестроение из колонны | 1 | Выполнять акробатические элементы программы в комбинации |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | <p>по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.</p> | | <p>(5 элементов). Соблюдают правила безопасности.</p> |
| 31 | <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.</p> | 1 | <p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.</p> |
| 32 | <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> | 1 | <p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.</p> |
| 33 | <p>Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> | 1 | <p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.</p> |
| 34 | <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> | 1 | <p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.</p> |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 35 | Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косоного разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности. |
| 36 | Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косоного разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности. |
| 37 | Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косоного разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности. |
| 38 | Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы. | 1 | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. |
| 39 | Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы. | 1 | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. |
| 40 | Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы. | 1 | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. |
| 41 | Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы. | 1 | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. |
| 42 | Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы. | 1 | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. |

ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)

| | | | |
|----|---|---|---|
| 43 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | 1 | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 44 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 45 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 46 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных | 1 | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | способностей. | | |
| 47 | Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 48 | Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| Общетеоретические и исторические сведения (1 час) | | | |
| 49 | Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями | 1 | Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок. |
| ВОЛЕЙБОЛ (9 часов) | | | |
| 50 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 51 | Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Верхняя | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |
| 52 | Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 53 | Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 54 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 55 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |

| | | | |
|------------------------------|--|---|---|
| | Развитие координационных способностей. | | |
| 56 | Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 57 | Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 58 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов) | | | |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| 59-60 | ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. | 2 | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности. |
| 61-62 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км. | 2 | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности. |
| 63-64 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км. | 2 | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности. |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| 65-66 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км.. | 2 | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности. |
| 67-68 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | 2 | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности. |
| 69-70 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | 2 | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности. |
| 71-72 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и препятствий | 2 | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности. |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| | на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | | |
| 73-74 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | 2 | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности. |

ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)

| | | | |
|----|--|---|---|
| 75 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 76 | Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | переводом). | | |
| 77 | Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 78 | Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| Общетеоретические и исторические сведения (1 час) | | | |
| 79 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | 1 | Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта. |
| Баскетбол (9 часов) | | | |
| 80 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 81 | Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой). Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 82 | <p>Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p> | 1 | <p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p> |
| 83 | <p>Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p> | 1 | <p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p> |
| 84 | <p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p> | 1 | <p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p> |
| 85 | <p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование</p> | 1 | <p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p> |

| | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|
| | тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | |
| 86 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 87 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 88 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | |
| <i>Спринтерский бег (5 часов)</i> | | | |
| 89 | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 90 | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег с ускорением | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | до 40 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 91 | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 92 | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 93 | Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| <i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i> | | | |
| 94 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | основы прыжков. | | |
| 95 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 96 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| <i>Метание мяча и гранаты (2 часа)</i> | | | |
| 97 | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность. | 1 | Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 98 | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| <i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка (4 часа)</i> | | | |
| 99 | Совершенствование техники длительного бега. Равномерный бег (до 25 | 1 | Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности. |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | <i>мин</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | | |
| 100 | Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега. | 1 | Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности. |
| 101 | Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега. | 1 | Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. |
| 102 | Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега. | 1 | Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности. |

Используемый УМК:

Физическая культура 10-11 классы. Автор: В.И.Лях. – М. Просвещение, 2019 год.

Физическая культура. Рабочие программы. В.И.Ляха. 10-11 класс.- М. Просвещение, 2019 год.

