

Администрация Армизонского муниципального района

МАОУ Южно - Дубровинская средняя общеобразовательная школа

ул. Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел.(834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

« 30 » 08 2022 г.

Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Сер /Михайлова С.Г./

« 31 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

« 01 » 09 2022 г. № 135-00

А.С. Колодочко /А.С.Колодочко/



Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура.

Класс 11

Уровень среднего общего образования

Учитель Усольцев Андрей Николаевич.

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 102 часов в год; в неделю 3 часа

Рабочую программу составил: Усольцев Андрей Николаевич.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической - работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

Владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

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.

Программа учебного предмета состоит из следующих компонентов: информационный (знания), мотивационно – процессуальный компонент (физическое совершенствование) и операциональный компонент (способы деятельности), где учащиеся выпускных классов получают возможность сформировать активную жизненную позицию, сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность, получают возможность подготовиться для службы в ВС РФ и поступлению в соответствующие ВУЗы. В соответствии с этим у данной категории учащихся появится дополнительная возможность качественно подготовиться для сдачи нормативов при поступлении в профильные ВУЗы.

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). Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания). Изучается в рамках проведения (в процессе) урока.

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; 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*.

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья,

развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Раздел № 3 Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

1.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 подачи 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.

2. Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

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

3. Футбол.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Модуль 2. Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

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.

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём-передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. *Совершенствование техники спринтерского бега.*

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек до 30-40 метров в. 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 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 и 4х100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут; 20-25 минут. 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.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение

основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.

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.

Модуль 5. Модуль игра «Ланта».

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№п/п	Тема урока	Кол. час.
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		11 ч.
1	История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
2	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
3	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	1
4	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
5	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
6	Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.	1
7	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
8	Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
9	Коррекция осанки и телосложения.	1
10	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1
11	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1

Раздел №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		9 ч.
12	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1
13	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1
14	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.).	1
15	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
16	Организация досуга средствами физической культуры.	1
17	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1
18	Самонаблюдение и самоконтроль.	
19	Оценка эффективности занятий.	1
20	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
21	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб	1
Раздел № 3 Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
22	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
23	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
24	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль 1. Спортивные игры. Волейбол.		5ч.
25	<i>Совершенствование техники приема и передач мяча:</i> 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.	1
26	<i>Совершенствование техники подач мяча:</i> верхняя прямая подача.	1
27	<i>Совершенствование техники нападающего удара:</i> прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.	1
28	<i>Совершенствование техники защитных действий:</i> блокирование (индивидуальное и групповое).	1
29	<i>Совершенствование тактики игры:</i> индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1
Баскетбол.		14 ч.

30	Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	1
31	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
32	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника.	1
33	Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
34	Нападение. Атака корзины. Защита.	1
35	Игровые взаимодействия на одно и два кольца.	1
36	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.	1
37	Совершенствование техники передвижений.	1
38	Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.	1
39	Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.	1
40	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.	1
41	Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.	1
42	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1
43	Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите	1
44		
45		
46		
Футбол.		6 ч
47	Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полуклета.	1
48	Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы	1
49		
50	Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками.	1
51		
52	Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом.	1
53	Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками.	1

54	Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.	1
55		
56		
Гимнастика.		24 ч
57	Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.	1
58	Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня.	2
59		
60	Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	4
61		
62		
63		
64	Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	2
65		
66	Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	2
67		
68	Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.	2
69		
70	<i>Освоение висов и упоров:</i> 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).	4
71		
72		
73		
74	<i>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</i> Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки). <i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений:</i> 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).	4
75		
76		
77		
78	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов	3
79		
80		
Легкая атлетика		14ч
81	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с	4
82		

83	учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).	
84		
85	Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты.	3
86	Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега.	
87		
88	Совершенствование техники метания снаряда (на результат).	1
89	Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. <i>Совершенствование техники спринтерского бега.</i>	1
90	Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек до 30-40 метров в. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.	2
91		
92	<i>Овладение техникой эстафетного бега.</i> Передача эстафеты в парах. Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.	1
93	<i>Совершенствование техники длительного бега.</i> Равномерный бег 15-20 минут; 20-25 минут. Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.	1
94	<i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</i> Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись». <i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i> 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
Лыжная подготовка		6ч.
95	Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг.	1
96	Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным).	1
97	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход.	1
98	Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1
99	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски,	1

	подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.	
100	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.	1
Модуль игра «Ланта».		2 часа
101	Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию.	1
102	Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.	1

Календарно- тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№п /п	Тема урока	Кол. час.	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика (11ч)				
1	Спринтерский бег Инструктаж по ТБ Современные виды спорта и их классификация . Олимпийское движение в России. Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.	1	01.09	
2	Культура здорового образа жизни. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	04.09	
3	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек Финиширование. Эстафетный бег.	1	07.09	
4	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	08.09	
5	Бег 100 м. Зачет№1: Бег на короткую дистанцию	1	11.09	
6	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Отталкивание.	1	14.09	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Приземление	1	15.09	
8	Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса ВФСК «ГТО». Прыжок в длину	1	18.09	
9	Метание гранаты из разных положений.	1	21.09	
10	Метание гранаты на дальность с разбега	1	22.09	
11	Метание гранаты на дальность. Зачет№2: Метание гранаты на дальность	1	25.09	
Кроссовая подготовка (10 ч)				
12	Культура здорового образа жизни. Бег по пересеченной местности 20 мин.	1	28.09	
13	Бег по пересеченной местности 20 мин	1	29.09	
14	Интегрированный урок ОБЖ + физическая культура. Физическая культура и подготовка к будущей профессии. Бег по пересеченной местности 20 мин . Зачет№3: Бег на выносливость	1	02.10	
15	Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Бег по пересеченной местности 24 мин	2	0.105	

16	Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Бег по пересеченной местности 24 мин		06.10	
17	Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности. Бег по пересеченной местности 26 мин	2	09.10	
18	Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Бег по пересеченной местности 26 мин		12.10	
19	Бег по пересеченной местности 28 мин	2	13.10	
20	Бег по пересеченной местности 28 мин		16.10	
21	Бег, юноши 3000 м, девушки 2000 м Организация досуга средствами физической культуры и спорта.	1	19.10	
Гимнастика (21)				
22	Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Висы и упоры. Лазание. Инструктаж по ТБ Зачет №4: Умение лазания по канату	1	20.10	
23	Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.) Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	23.10	
24	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	02.11	
25	Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики: - перевороты. Подъем разгибом. Лазание по канату в два Приема на скорость Зачет №5: Лазание по канату с учетом времени	3	03.11	
26	Подъем разгибом. Лазание по канату в два Приема на скорость		06.11	
27	Акробатические комбинации. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине.		09.11	
28	Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	2	10.11	
29	Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Сдача норм комплекса ВФСК «ГТО».		13.11	
30	Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке. Зачет №6: Лазание по канату разными способами	2	16.11	

31	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастическойстенке		19.11	
32	Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом.	1	17.11	
33	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	20.11	
34	Длинный кувырок вперед.	2	23.11	
35	Длинный кувырок вперед		24.11	
36	Стойка на голове и руках.	2	27.11	
37	Стойка на голове и руках		30.12	
38	Стойка на руках. Поворот боком.	1	01.12	
39	Акробатическая комбинация	1	04.12	
40	Акробатическая комбинация. Прыжок через коня	2	07.12	
41	Акробатическая комбинация. Прыжок через коня	1	08.12	
42	Прыжок через коня Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).	1	11.12	
Волейбол 14 часов				
43	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Инструктаж по ТБ. Зачет№7: Игровая стойка	4	15.12	
44			18.12	
45			21.12	
46			22.12	
47	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	25.12	
48	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	2	11.01	
49			12.01	
50	Прямой нападающий удар. Зачет№8: Нападающий удар	2	15.01	
51			18.01	
52	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	19.01	
53	Индивидуальные действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, командные действия в защите. Игра по правилам	1	22.01	
54	Индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Игра по правилам. Зачет.№9: Правила игры	3	15.01	
55			16.01	
56			29.01	
Лыжная подготовка (21 ч)				
57	История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх .Лыжная подготовка ТБ на уроках л/п	1	01.02	

58	Классификация классических лыжных ходов.	2	02.02	
59	Классификация коньковых лыжных ходов. Понятия техники лыжного спорта		05.02	
60	Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции. Зачет№10: Классика лыжной ходьбы.	4	08.02	
61			09.02	
62			12.02	
63			15.02	
64	Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом.	2	16.02	
65			19.02	
66	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при обморожениях. Переход с одного хода на другой	2	22.02	
67			26.02	
68	Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами.	2	01.03	
69	Классификация коньковых лыжных ходов		02.03	
70	Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции до 4 км. Зачет.№11: Прохождение лыжной дистанции на время	4	05.03	
71			09.03	
72			12.03	
73			15.03	
74	Переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. Сдача норм комплекса ВФСК «ГТО».	4	16.03	
75			19.03	
76			02.04	
77			05.04	
Баскетбол 10 часов				
78	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Зачет.№12: Передача мяча в движении.	3	06.04	
79			09.04	
80			12.04	
81	Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Зачет№13: Подбор мяча добиванием	4	13.04	
82			16.04	
83			19.04	
84			20.04	
85	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча	3	23.04	
86			26.04	

87			27.04	
Футбол (10 ч)				
88	Зарождение и история футбола. Основные правила , требования и техника безопасности . Учебная игра	1	30.04	
89	Техника передвижения. Учебная игра .	1	03.05	
90	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Способы выполнения отбора мяча. Зачет №14: Владение мячом.	2	04.05	
91			07.05	
92	Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх (1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 5х5) с определенными теоретическими сведениями во время их выполнения; эстафеты.	1	10.05	
93	Техника игры вратаря. Передача мяча в движении .Учебная игра. по мячу различными способами.	1	11.05	
94	Техника игры вратаря. Передача мяча в движении .Учебная игра.	1	14.05	
95	Техника игры полевого игрока. Отбор мяча. Удары по мячу различными способами.	1	17.05	
96	Тактика игры . Групповое взаимодействие двух, трех, и более игроков	1	18.05	
97	Учебно- тренировочная игра. . Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	21.05	
	Модуль № 5 Игра «Лепта»		24.05	
98	История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лепта». Современные правила игры в лепту.	1	25.05	
99	Подачи и удары по мячу. Ловля мяча с лёта. Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих игру «Лепта».	1	28.05	
100	Техника и способы передвижения по игровому полю.	1	31.05	
101	Метание теннисного мяча по движущей цели. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением	1		
102	Учебная игра в Русскую лепту. Выполнение нормативов ГТО	1		
	Итого 102 часа			

Практическая часть

№	Четв.	Тема	Колич. час.
1	1	Зачет №1: Бег на короткую дистанцию	1
2	1	Зачет №2: Метание гранаты на дальность	1
3	1	Зачет №3: Бег на выносливость	1
4	1	Зачет №4: Умение лазания по канату	1
5	2	Зачет №5: Лазание по канату с учетом времени	1
6	2	Зачет №6: Лазание по канату разными способами	1
7	2	Зачет №7: Игровая стойка	1
8	3	Зачет №8: Нападающий удар	1
9	3	Зачет №9: Правила игры	1
10	3	Зачет №10: Классика лыжной ходьбы.	1
11	3	Зачет №11: Прохождение лыжной дистанции на время	1
12	4	Зачет №12: Передача мяча в движении.	1
13	4	Зачет №13: Подбор мяча добиванием	1
14	4	Зачет №14: Владение мячом.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855861

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 15.05.2023 по 14.05.2024