****

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование рабочей программы**  | **Аннотация к рабочей программе** |
| Рабочая программа по предмету «Физическая культура»Класс «11»  | **Рабочая программа составлена на основе:**- федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физкультуре (2004);- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011 г.;- требований Основной образовательной программы НОО МБОУ Суховской СОШ;- положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ |
| **Учебники:** Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. / Лях. В. И., Зданевич А.А – М.: Просвещение, 2015. |
| **Количество часов:** рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, общий объем – 101 час в год |
| **Цели программы:*** содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения, двигательных действий, их согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
* формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
* формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развития целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
* закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведение и включение в режим дня, а также формы активного отдыха и досуга)
 |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

##### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 11 класса должны:**

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м  | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,2 с | 16,0 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | 12 раз | —  |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | —  | 15 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 220 см | 190 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 00 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

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

**Содержание учебного предмета (102 (101[[1]](#footnote-1)) ч)**

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

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

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

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

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирование, регулирование физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнения профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использования корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 10-11 классов. Изменения следует проводить с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов изменения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношение роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Прикладная физкультурная деятельность

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

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

*Элементы единоборств:* совершенствование техники приемов самостраховки, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

**Контрольно-измерительные материалы**

Для проведения тестового контроля используется методическое пособие: *Лях* *В.И.* Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2012. – 160 с., а также нормативы, приведенные в таблице ниже:

**Контрольные тесты – упражнения**

|  |
| --- |
| **Юноши** |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.5 | 9.7 | 9.9 |
| 2 | Бег 100 м (сек) | 14.2 | 14.5 | 15.0 |
| 3 | Бег 3000 м (мин.,сек.) | 13.00 | 15.00 | 16.30 |
| 4 | Кросс 1000 м (мин.,сек.) | 3.30 | 3.40 | 3.55 |
| 5 | Челночный бег 10х10 м | 27 | 28 | 30 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 220 | 205 | 190 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега (см) | 460 | 420 | 370 |
| 8 | Метание набивного мяча 2 кг (см) | 810 | 630 | 520 |
| 9 | Метание гранаты 500г | 38 | 32 | 26 |
| 10 | Подтягивание в висе (раз) | 12 | 10 | 8 |
| 11 | Угол в упоре на брусьях (сек) | 8 | 5 | 4 |
| 12 | Подъём переворотом (раз) | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Сгибание-разгибание рук в упоре | 12 | 10 | 7 |
| 14 | Ходьба на лыжах 5км (мин,сек.) | 25.00 | 27.00 | 29.00 |
| 15 | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 140 | 135 | 130 |
| 16 | Наклон вперёд сидя (см) | +14 | +9 | +6 |
| **Девушки** |
| 1 | Бег 100 м (сек) | 16.0 | 16.5 | 17.0 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 10.00 | 11.30 | 12.20 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 170 | 160 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 340 | 310 |
| 5 | Метание гранаты 500г | 23 | 18 | 12 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг (см) | 600 | 500 | 450 |
| 7 | Поднимание туловища | 35 | 30 | 25 |
| 8 | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 140 | 110 | 80 |
| 9 | Наклон вперёд сидя (см) | +17 | +13 | +10 |
| 10 | Ходьба на лыжах 3км (мин.,сек.) | 18.30 | 19.00 | 20.00 |
| 11 | Кросс 2000 м | 10.30 | 12.10 | 13.10 |
| 12 | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 15 | 11 | 7 |
| 13 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.4 | 10.8 | 11.2 |

ПРИМЕЧАНИЕ:

2 часа физической культуры в 11 классе, приходящиеся на праздничные дни 08.03 и 09.05, провести дополнительно в дни отсутствия учителей-предметников по причине болезни или командировок (при отсутствии замещения).

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс (102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид** **контроля** | **Использование спортивного оборудования** **и инвентаря** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| Спринтер­ский бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-90 м).* Бег на результат *(30 м)*. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ  | ***Уметь****:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Секундомер, волейбольный мяч  | 04.09 |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).*  Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | ***Уметь:***бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Секундомер, волейбольный мяч  | 06.09 |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь****:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Секундомер, волейбольный мяч   | 07.09 |  |
| Комплексный | 11.09 |  |
| Учетный | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | ***Уметь****:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | «5» - 13,1 с;«4» - 13.5 с;«3» - 14,3 с. | Секундомер, волейбольный мяч  | 13.09 |  |
| Прыжок в длину (3 ч) | Комплексный  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Правила соревнований по прыжкам в длину  | ***Уметь****:* совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | Текущий | Рулетка измерительная, скакалки гимнастические | 14.09 |  |
| Комплексный | 18.09 |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь****:* совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | «5» - 460 см; «4» - 430 см; «3» - 410 см | Рулетка измерительная, скакалки гимнастические | 20.09 |  |
| Метание гранаты (З ч) | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила соревнований по метанию  | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий  | Гранаты для метания 500 г (д), 700 г (м) | 21.09 |  |
| Комплексный | 25.09 |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | ***Уметь****:* метать гранату из различных положений на дальность и в цель | «5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м | Гранаты для метания 500 г (д), 700 г (м) | 27.09 |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** |
| Бег по пере­сеченной местности (10 ч) | Комплексный | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры *(футбол).* Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Секундомер, мяч футбольный, свисток | 28.09 |  |
| Совершенст­вования  | 02.10 |  |
| Комплексный | 04.10 |  |
| Комплексный | Бег *(24 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры *(футбол).* Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Секундомер, мяч футбольный, свисток | 05.10 |  |
| Комплексный | 09.10 |  |
| Комплексный | Бег *(26 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости). Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий  | Секундомер, мяч футбольный, свисток | 11.10 |  |
| Комплексный | 12.10 |  |
| Комплексный | Бег *(28 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер-ном темпе (25 мин); пре-одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Секундомер, мяч футбольный, свисток | 16.10 |  |
| Совершенст­вования | Текущий | 18.10 |  |
| Учетный | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь****:* бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | «5»- 13,00 «4»- 14,00 «3»- 15,00  | Секундомер, мяч футбольный, свисток | 19.10 |  |
| **Гимнастика (21 ч)** |
| Висы и упоры. Лазание(11 ч) | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь****:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Брусья гимнастические, гантели, эспандер, перекладина | 23.10 |  |
| Совершенст­вования  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | ***Уметь****:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Брусья гимнастические, гантели, эспандер, перекладина | 25.10 |  |
| Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь****:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Брусья гимнастические, гантели, эспандер, перекладина | 26.10 |  |
| Совершенст-вования  | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | ***Уметь****:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема | Текущий | Брусья гимнастические, гантели, эспандер, перекладина, канат, гимнастическая скамейка | 08.11 |  |
| Совершенст-вования | 09.11 |  |
| Совершенст-вования | 13.11 |  |
| Совершенст-вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы  | ***Уметь****:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема | Текущий | Брусья гимнастические, гантели, эспандер, перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, канат для лазания | 15.11 |  |
| Совершенст-вования | 16.11 |  |
| Совершенст­вования | 20.11 |  |
| Совершенст­вования | 22.11 |  |
| Учетный | «5»-12 р.; «4»- 10 р.; «3»-7 р. Лазание *(6 м):*«5»- 10с; «4»- 11 с; «3»- 12 с. | 23.11 |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок (10 ч) | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове*.* Развитие координаци­онных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь****:* выполнять комбинацию из 5-ти акроба­тических элементов опорный прыжок через коня | Текущий | Маты гимнастические, гантели, бревно напольное, скамья гимнастическая, конь гимнастический, мостик подкидной, оборудование для прыжков в высоту, скакалки, секундомер | 27.11 |  |
| Совершенст­вования | 29.11 |  |
| Совершенст­вования | 30.11 |  |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5-ти акробатических элементов опорный прыжок через коня | Текущий | 04.12 |  |
| Совершенст­вования | 06.12 |  |
| Совершенст­вования | 07.12 |  |
| Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комбинацию акробатических элементов опорный прыжок через коня | Текущий | 11.12 |  |
| Совершенст­вования | 13.12 |  |
| Совершенст­вования | 14.12 |  |
| Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня | ***Уметь****:* выполнять комбинацию акробатических элементов опорный прыжок через коня | Оценка техники выполнения ком­бинации из эле­ментов | 18.12 |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** |
| Волейбол (21ч) | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Раз­витие скоростно-силовых качеств. Инструк­таж по ТБ | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Сетка волейбольная, мячи волейбольные, свисток | 20.12 |  |
| Комплексный | 21.12 |  |
| Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий |  Сетка волейбольная, мячи волейбольные, свисток | 25.12 |  |
| Совершенст­вования | 27.12 |  |
| Совершенст-вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь****:* выполнять в игреили игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Сетка волейбольная, мячи волейбольные, свисток | 28.12 |  |
| Совершенст-вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь****:* выполнять в игреили игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Сетка волейбольная, мячи волейбольные, свисток | 11.01 |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь****:* выполнять в игреили игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка техники передачи мяча | Сетка волейбольная, мячи волейбольные, свисток  | 15.01 |  |
| Комплексный | Текущий | 17.01 |  |
| Комплексный | 18.01 |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь****:* выполнять в игреили игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Сетка волейбольная, мячи волейбольные, свисток  | 22.01 |  |
| Комплексный | Оценка техники подачи мяча | 24.01 |  |
| Совершенст-вования | 25.01 |  |
| Совершенст-вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий  | Сетка волейбольная, мячи волейбольные, свисток   | 29.01 |  |
| Совершенст-вования | 31.01 |  |
| Совершенст-вования | 01.02 |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровойситуации так­тико-технические действия | Текущий | 05.02 |  |
| Совершенст-вования | 07.02 |  |
| Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка техникинападающегоудара | Сетка волейбольная, мячи волейбольные, свисток | 08.02 |  |
| Совершенст­вования | Текущий | 12.02 |  |
| Совершенст­вования | 14.02 |  |
| Совершенст­вования | 15.02 |  |
| Баскетбол (21ч) | Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2x1).* Учебная игра. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий  | Кольца баскетбольные, мячи баскетбольные, свисток, секундомер | 19.02 |  |
| Совершенст­вования | 21.02 |  |
| Совершенст­вования  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(3 х1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Кольца баскетбольные, мячи баскетбольные, свисток, секундомер | 22.02 |  |
| Совершенст­вования | 26.02 |  |
| Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты *(2х1х2)* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметы***выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Кольца баскетбольные, мячи баскетбольные, свисток, секундомер  | 28.02 |  |
| Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(1х3х1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Кольца баскетбольные, мячи баскетбольные, свисток, секундомер | 01.03 |  |
| Совершенст­вования | 05.03 |  |
| Комплексный  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2х3).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Кольца баскетбольные, мячи баскетбольные, свисток, секундомер | 07.03 |  |
| Совершенст­вования | 08.03 |  |
| Совершенст-вования | 12.03 |  |
| Совершенствования | 14.03 |  |
| Совершенст-вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий  |  Кольца баскетбольные, мячи баскетбольные, свисток, секундомер  | 15.03 |  |
| Совершенст-вования | 19.03 |  |
| Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | 21.03 |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка техникипередачи мяча  |  | 22.03 |  |
| Совершенствования | 04.04 |  |
| Совершенст­вования | Текущий | 05.04 |  |
| Совершенствования | 09.04 |  |
| Комплексный | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка техникиброска в прыжке | 11.04 |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  | ***Уметь:***выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка техникиброска в прыжке |  | 12.04 |  |
| Совершенствования | 16.04 |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** |
| Бег по пере-сеченнойместности(8 ч) | Комплексный | Бег *(25 мин).* Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин);* преодолевать препятствия во время кросса | Текущий   |  Секундомер, свисток, мяч футбольный  | 18.04 |  |
| Комплексный | 19.04 |  |
| Комплексный | 23.04 |  |
| Комплексный |  Бег *(25 мин).* Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по | ***Уметь****;* бегать в равномер­ном темпе *(25 мин);* пре­одолевать препятствия во время кросса | Текущий | Секундомер, свисток, мяч футбольный | 25.04 |  |
| Комплексный | 26.04 |  |
| Комплексный | 30.04 |  |
| Комплексный | «5»-13,00 «4»-14,00 «3»-15,00  | Секундомер, свисток  | 02.05 |  |
| Учетный | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости | 03.05 |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| Спринтер­ский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь****:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Секундомер, свисток | 07.05 |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | ***Уметь****:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Секундомер, свисток  | 09.05 |  |
| Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение легко­атлетических упражнений | ***Уметь****:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | «5»-13,5с «4»-14,0с «3»-14,3с | Секундомер, свисток | 10.05 |  |
| Метание мяча и гранаты (З ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Уметь****:* метать мяч на даль­ность с разбега | Текущий | Мячи для метания, рулетка измерительная, секундомер, свисток | 14.05 |  |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Уметь****:* метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Гранаты для метания, рулетка измерительная, секундомер, свисток | 16.05 |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | ***Уметь****:* метать гранату на дальность | «5»-32м; «4»-28м «3»-26 м | 17.05 |  |
| Прыжокв высоту (2 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь****:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Оборудование для прыжков в высоту, секундомер, свисток  | 21.05 |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь****:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | «5»-13,5с «4»-14,0с «3»-14,3с | 23.05 |  |
| **Зачетный урок**  | Учетный | Зачет | Сдача нормативов за 11 класс |  |  | 24.05 |  |
| **Итого – 101 час** |

1. С учетом годового календарного учебного графика программа по физкультуре в 11 классе сокращена со102 часов до 101 за счет объединения тем «Спринтерский бег. Прыжок в высоту». [↑](#footnote-ref-1)