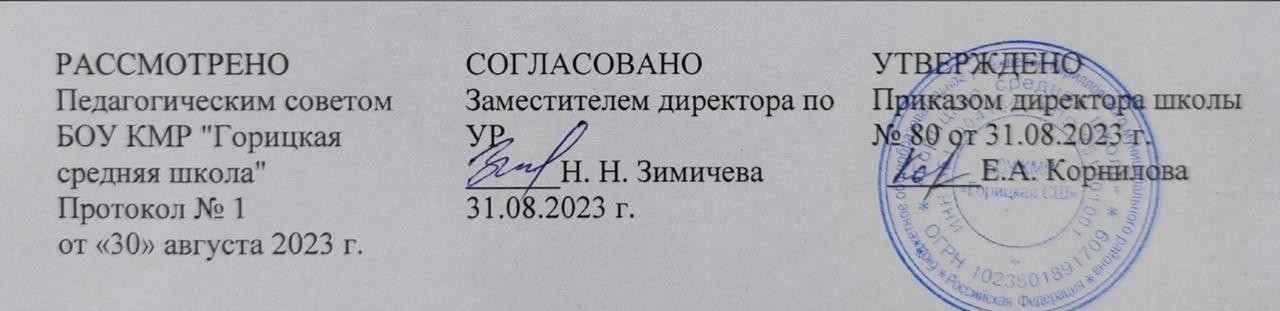
БОУ КМР «Горицкая средняя школа»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

11 класс

с. Горицы

2023 – 2024 уч. год

***Введение***

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с последующими изменениями);

- Постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», с изменениями.

- Основная общеобразовательная программа среднего общего образования БОУ КМР «Горицкая СШ»

*-* учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2018.

- с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2018).

*-* локальный нормативный акт общеобразовательной организации о рабочей программе.

**Содержание программы**: 11 класс - 102 часа (3 ч в неделю), в соответствии с учебным планом БОУ КМР «Горицкая средняя школа»

**1) Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**1.1. Личностные результаты.**

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

* ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
* готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
* неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

* российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
* уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
* формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
* воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

* гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
* признание не отчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав, и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
* мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
* готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
* приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
* готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся с окружающими людьми:**

* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
* способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
* формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
* развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

* мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
* эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
* положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

* уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
* осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
* готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
* потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
* готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

* физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**1.2. Метапредметные результаты**

1. **Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
* выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
* организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
* сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**2. Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
* критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
* использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
* менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

1. **Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
* распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**1.3. Предметные результаты:**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования выпускник 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-корригирующей 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 техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник 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.

1. **Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Темы | Количество часов (уроков) |
| Классы |
| 11 |
| 1 | Базовая часть | 68 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 4 |
| 1.2 | Спортивные игры | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 10 |
| 2 | Вариативная часть | 34 |
|  | Спортивные игры, связанные  с региональными и  национальными особенностями:  Футбол  Настольный теннис  Баскетбол  Волейбол  Спортивное ориентирование  Элементы единоборства | 6  5  3  6  3  9 |
| 2.1 | Промежуточная аттестация | 2 |
|  | Всего | 102 |

**Содержание программы: 11 класс**

**Основы знаний (4часа)**

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

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) и причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

Основы организации и проведения массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в массовых соревнованиях (понятие индивидуальной физической подготовки и спортивной формы).

**Легкая атлетика (20 часов)**

Бег на короткие дистанции и 500м.

Техника бега и финиширования.

Прыжки в длину и высоту, изученными способами.

Метание гранаты по правилам соревнований.

Кроссовый и равномерный бег 2-4 км.

Регулирование нагрузки и темпа бега по ЧСС и сигналам.

Преодоление естественных и искусственных препятствий.

Программные и дополнительные тесты.

Подвижные игры.

Специально-развивающие упражнения.

Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; бег по пересеченной местности; бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности; повторный бег с препятствиями в максимальном темпе; бег с соревновательной скоростью. Развитие силовых качеств: специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо влево, на правой, левой и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку; упражнения с набивными мячами; индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки; упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением.

Развитие скоростных качеств: бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки переходящие в бег с ускорением; бег максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

**Спортивные игры (39 часов)**

**Баскетбол (9 часов)**

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, передач и бросков по кольцу. Ведение мяча при сближении с противником. Нападение быстрым прорывом в двойках и тройках. Игра по правилам.

Судейство игр учащимися.

Специально- развивающие упражнения.

Развитие скоростных качеств: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.

Развитие силовых качеств: комплексы упражнений на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой»; прыжки со скакалкой на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым и левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением; броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками.

Развитие выносливости: непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной максимальной интенсивности; повторный «гладкий» беги бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; полосы препятствий с увеличенным объёмом разнообразных прыжковых упражнений.

Развитие координации: бег по ребру гимнастической скамейки; броски малого мяча в стену одной (двумя) руками с последующей его ловлей после отскока от стены (пола); ведение мяча между фишек.

**Волейбол (16 часов)**

Повторение элементов техники, пройденных в 10 классе.

Прием и передача мяча сверху через сетку в прыжке.

Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, в четверках, в колоннах, стоя лицом и спиной к партнерам.

Совершенствование передачи мяча над собой.

Нападающий удар. Блокирование. Страховка у сетки.

Верхняя прямая подача. Правила игры. Двусторонняя игра.

Судейство игр учащимися

Специально-развивающие упражнения.

Развитие скоростных качеств: ходьба и бег с ускорениями, рывками из разных исходных положений и в разных направлениях; бег «змейкой» с максимальной скоростью; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров правой (левой) рукой; передача в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока.

Развитие силовых качеств: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки через скакалку на месте и с продвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; броски набивного мяча из разных исходных положений и различной траекторией полета мяча; броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного-двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении).

Развитие выносливости: полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжков; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся интервалом скорости.

Развитие координации: двойные и тройные кувырки вперед и назад; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены; передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками.

**Настольный теннис** (5 часов)

Передвижения; удары и подачи слева и справа; удары прямые и с вращением; одиночная игра, двусторонняя игра.

**Футбол** (9 часов)

Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом; остановка катящегося мяча подъемом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ловля низколетящего мяча вратарем; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия; двусторонняя игра.

**Спортивное ориентирование (3 часа)**

Спортивные карты. Использование компаса с\о. Беглое ориентирование.

**Гимнастика (18 часов)**

Строевые упражнения: пройденный материал в предыдущих классах, построения и перестроения, размыкания и смыкания, элементы фигурной маршировки, строевой шаг, повороты кругом в движении, строевые композиции.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, проводимые способом поточно, в движении, в парах и сопротивлении; упражнения для выработки правильной осанки и элементы корригирующей гимнастики.

Упражнения акробатики: И.П.-О.С., упор присев, кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (держать), опускание назад в упор стоя на колене, махом упор присев, встать с махом левой (правой) руки вверх, переворот боком, приставить ногу.

Брусья разной высоты: И.П.-вис на в/ж, размахивания изгибами, вис присев на н/ж, вис лежа, перемахом правой поворот на 270 градусов в сед на правом бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую, встать, равновесие, «ласточка», опускание в упор присев на левой, махом правой соскок прогнувшись (до положения стоя боком к снаряду).

Опорный прыжок: прыжок углом с косого разбега, махом одной толчком другой, конь в ширину.

Бревно: И.П.-стоя на левой, правая назад на носок, руки вверх, приставить правую, два прыжка со сменой ног, махом левой выпад, руки в стороны, равновесие, «ласточка», руки вперед в стороны, выпрямиться, не приставляя, мах вперед, согнуть правую, левая рука к правому носку, правая назад в сторону, шаг правой, мах вперед, согнуть левую, выпрямиться, бег на носках махом правой, толчком левой соскок прогнувшись с конца бревна.

Упражнения общефизической подготовки: упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов, тренажеров, различного рода отягощений и элементов круговой тренировки со станциями, включающими большее число подходов и повторений.

Специально развивающие упражнения.

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота и плечевого пояса; упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия; упражнения на чередования напряжения и полного расслабления мышц при разных исходных положениях туловища и его звеньев (стоя, сидя, лежа), в чередовании с упражнениями на силу и скоростно-силовые способности.

Развитие гибкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу; комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность позвоночника.

Развитие координации: прохождение полос препятствий с использованием гимнастического материала (акробатические упражнения, упражнения на снарядах — по типу круговой тренировки, комбинированное выполнение акробатических упражнений и упражнений на снарядах).

Развитие силовых качеств: подтягивание в висе на низкой перекладине; отжимание в упоре лежа; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 900; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движения без потери качества выполнения).

Развитие выносливости: продолжительные медленные движения, выполняемые с напряжением мышц и фиксацией положения тела; повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха; комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного интервального упражнения.

Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами: интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами.

**Лыжная подготовка (10 часов)**

Совершенствование техники лыжных ходов. Способы переходов с хода на ход в зависимости от условий скольжения и рельефа местности. Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Совершенствование стоек спуска на склонах различной крутизны. Совершенствование подъёмов различными способами. Прохождение дистанции в переменном темпе до 3,5 км и в равномерном темпе до 5 км.

Специально-развивающие упражнения.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью; передвижение на лыжах с максимальной скоростью в режиме повторного упражнения; прохождение тренировочных дистанций (до 5 км)

Развитие силовых качеств: передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног, вверх по отлогому склону; скоростной подъем скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации: повороты в движении; спуски по неровному склону (на одной и двух лыжах); спуски парами, взявшись за руки; спуски с подниманием предметов, лежащих вдоль трассы.

Развитие скоростных качеств: передвижение на лыжах с максимальной скоростью (любым лыжным ходом).

**Элементы единоборств (9 часов)** На освоение техники владения приемами: приемы страховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. На развитие координационных способностей: подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. На развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения и единоборства в парах. На знания о физической культуре: самостоятельная разминка перед поединком, правила соревнований; влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств, гигиена борца. Самостоятельные занятия: упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры; самоконтроль при занятиях единоборствами.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Формы и виды контроля | Воспитательный аспект |
| **11 класс** | | |
| Основы знаний (1 час) | | | | |
| 1 | Соблюдение правил техники безопасности на уроках физической культуры. Основы знаний: основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. | 1 | Текущий | способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности |
| Легкая атлетика (11 часов) | | | | |
| 2 | Равномерный бег до З км. Развитие силы мышц рук. | 1 | Текущий | побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учи-телями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
| 3 | Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Развитие координации. | 1 | Текущий |
| 4 | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения. | 1 | Текущий |
| 5 | Специальные беговые упражнения. Техника бега и финиширования. Развитие силовых качеств | 1 | Текущий |
| 6 | Прыжок в длину (совершенствование). Развитие силы мышц ног. Выполнение тестов. | 1 | См. нормативы |
| 7 | Специальные беговые упражнения. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега. Развитие координации. | 1 | Текущий |
| 8 | Развитие выносливости: бег с преодолением естественных и искусственных препятствий. | 1 | Текущий |
| 9 | Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростных качеств: повторное пробегание дистанции с максимальной скоростью со старта по прямой. | 1 | Текущий |
| 10 | Специальные беговые упражнения. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров. Развитие силы мышц брюшного пресса. | 1 | Текущий |
| 11 | Развитие выносливости: бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Развитие силы мышц рук. | 1 | Текущий |
| 12 | Выполнение контрольного норматива: метание гранаты. Развитие скоростных качеств. | 1 | См. нормативы |
| Баскетбол (9 часов) | | | | |
| 13 | Ведение мяча правой (левой) рукой с изменением скорости, направления и высоты отскока мяча. Передача мяча на месте. Правила соревнований. Развитие координации. | 1 | Текущий | аспекты, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
| 14 | Ведение мяча различными способами. Передачи мяча в движении. Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных качеств. | 1 | Текущий |
| 15 | Ведение мяча при сближении с противником. Броски по кольцу после ведения. Двусторонняя учебная игра. Развитие силовых качеств. | 1 | Текущий |
| 16 | Нападение быстрым прорывом в двойках. Двусторонняя учебная игра. Развитие выносливости. | 1 | Оценка техники броска |
| 17-18 | Нападение быстрым прорывом в двойках. Игра в защите. Двусторонняя учебная игра. Судейство игр учащимися. Развитие силовых качеств. | 2 | Текущий |
| 19-21 | Взаимодействие игроков нападения и защиты. Двусторонняя учебная игра. Судейство игр учащимися. Развитие скоростных качеств. | 3 | Текущий |
| Спортивное ориентирование (3 часа) | | | | |
| 22-24 | Р.К. Спортивные карты. Использование компаса в с\о. Беглое ориентирование | 3 | Текущий | включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми |
| Основы знаний (1 час) | | | | |
| 25 | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний: основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом | 1 | Текущий | привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности |
| Гимнастика (18 часов) | | | | |
| 26 | Строевые упражнения. ОРУ на месте способом поточно. Совершенствование элементов акробатики (кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, переворот боком). | 1 | Текущий | побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учи-телями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
| 27 | Строевые упражнения. ОРУ в движении способом поточно. Изучение акробатической комбинации. | 1 | Текущий |
| 28 | Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствование элементов гимнастики в висе: упражнения на брусьях р/в (вис присев на н/ж, вис лежа, перемахом правой поворот на 270 градусов в сед на правом бедре, равновесие, «ласточка»). | 1 | Текущий |
| 29 | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Изучение комбинации на брусьях р/в. Совершенствование акробатической комбинации. | 1 | Текущий |
| 30 | Строевые упражнения. ОРУ на осанку. Изучение: опорный прыжок углом с косого разбега, махом одной толчком другой (высота 110 см) конь в ширину. Совершенствование комбинации на брусьях р/в. | 1 | Текущий |
| 31 | Строевые упражнения. ОРУ с элементами корригирующей гимнастики. Совершенствование элементов гимнастики в равновесии (прыжки со сменой ног, равновесие, «ласточка», махом правой толчком левой соскок прогнувшись с конца бревна). Совершенствование: опорный прыжок. | 1 | Текущий |
| 32 | Строевые упражнения. ОРУ с элементами корригирующей гимнастики. Изучение комбинации на бревне. Выполнение контрольного норматива: подтягивание в висе лежа. | 1 | Текущий |
| 33 | Строевые упражнения. ОРУ с элементами корригирующей гимнастики. Совершенствование изученных комбинаций акробатики, на брусьях р/в, на бревне и опорного прыжка методом круговой тренировки. | 1 | Текущий |
| 34-37 | Выполнение учебного норматива: комбинация акробатика, упражнения на брусьях, опорный прыжок, упражнения на бревне. | 4 | Оценка выполнения |
| 38 | Развитие гибкости. Выполнение контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа. | 1 | См. нормативы |
| 39 | Ритмическая гимнастика. Изучение комплекса упражнений № 1 | 1 | Текущий |
| 40-41 | Ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений №1. | 2 | Текущий |
| 42 | Ритмическая гимнастика. Изучение комплекс упражнений №2. | 1 | Текущий |
| 43 | Ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений №2. | 1 | Текущий |  |
| Вариативная часть: Спортивные игры (настольный теннис) (5 часов) | | | | |
| 44-45 | Передвижения; удары и подачи слева и справа | 2 | Текущий | включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми |
| 46 | Удары прямые и с вращением, одиночная игра. | 1 | Текущий |
| 47-48 | Неурочное занятие: Одиночная игра, двусторонняя игра. | 2 | Текущий |
| Основы знаний (1 час) | | | | |
| 49 | Правила техники безопасности при занятиях зимой на улице. Основы знаний: основы организации и проведения массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в массовых соревнованиях (понятие индивидуальной физической подготовки и спортивной формы). | 1 | Текущий | привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности |
| Лыжная подготовка (10 часов) | | | | |
| 50-51 | Совершенствование техники лыжных ходов. Способы перехода с хода на ход. Развитие выносливости. | 2 | Текущий | включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми |
| 52 | Совершенствование техники лыжных ходов. Способы перехода с хода на ход в зависимости от условий скольжения и рельефа местности. Развитие скоростных качеств | 1 | Текущий |
| 53 | Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Совершенствование стоек спуска на склонах различной крутизны. Совершенствование подъемов различными способами. Развитие координации. | 1 | Текущий |
| 54 | Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции в переменном темпе до 3,5 км. Развитие силовых качеств. | 1 | Текущий |
| 55 | Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Совершенствование стоек спуска и подъема на склонах различной крутизны. Развитие координации. | 1 | Текущий |
| 56 | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности до 5 км. | 1 | Текущий |
| 57 | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой и субмаксимальной интенсивности развитие скоростных качеств. | 1 | Оценка техники |
| 58 | Передвижение на лыжах с максимальной скоростью (различными лыжными ходами) в режиме повторного упражнения. Развитие силовых качеств | 1 | Оценка техники |
| 59 | Выполнение контрольного норматива: прохождение дистанции З, 5 км. | 1 | Текущий |
| Вариативная часть: Элементы единоборств (9 часов) | | | | |  | учетный | См. нормативы |
| 60-61 | Р.К. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры; самоконтроль при занятиях единоборствами. | 2 | Текущий | побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учи-телями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
| 62 | Приемы страховки, приемы борьбы лежа и стоя, учебная схватка. | 1 | Текущий |
| 63-64 | Силовые упражнения и единоборства в парах | 2 | Текущий |
| 65-66 | Самостоятельная разминка перед поединком, правила соревнований; влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств, гигиена борца | 2 | Текущий |
| 67-68 | Неурочное занятие: Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д | 2 | Текущий |
| Спортивные игры: Волейбол (10 часов) | | | | |
| 69 | Волейбол. Прием и передачи мяча сверху двумя руками в парах. Правила игры. | 1 | Текущий | включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми |
| 70-71 | Прием и передачи мяча сверху и снизу в парах, четверках, в колоннах, стоя лицом и спиной к партнерам. Учебная игра. | 2 | Текущий |
| 72 | Совершенствование передач мяча двумя руками сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Развитие координации. | 1 | Текущий |
| 73-74 | Прием и передачи мяча сверху через сетку в прыжке. Судейство игр учащимися. Учебная игра. | 2 | Текущий |
| 75-76 | Прием и передачи мяча сверху и снизу в парах. Изучение: нападающий удар. Развитие силовых качеств. | 2 | Текущий |
| 77-78 | Нападающий удар, блокирование, страховка у сетки. Судейство игр учащимися. Учебная игра. | 2 | Текущий |
| Основы знаний (1 час) | | | | |  | Совершенствования | Текущий |
| 79 | Основы знаний: вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) и причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. | 1 | Текущий | привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности |
| Вариативная часть: Волейбол (6 часов) | | | | |
| 80-81 | Приём подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие силовых качеств. | 2 | Текущий | включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми |
| 82-83 | Чередование приемов передачи мяча сверху и снизу в парах. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи в парах через сетку. Двусторонняя учебная игра. Развитие выносливости | 2 | Текущий |
| 84-85 | Одиночное блокирование. Двусторонняя учебная игра. Развитие координации. | 2 | Текущий |
| Вариативная часть: Футбол (6 часов) | | | | |
| 86 | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом. | 1 | Текущий | включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми |
| 87 | Остановка катящегося мяча подъемом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой | 1 | Текущий |
| 88 | обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ловля низколетящего мяча вратарем; | 1 | Текущий |
| 89-91 | Тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия; двусторонняя игра. | 3 | Текущий |
| Легкая атлетика (9 часов) | | | | |
| 92 | Прыжок в высоту изученным способом. Развитие скоростных качеств. | 1 | Текущий | побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учи-телями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
| 93 | Выполнение контрольного норматива: прыжок в высоту. Развитие силовых качеств. | 1 | Текущий |
| 94 | Развитие скоростных качеств. Регулирование темпа бега по сигналам. | 1 | Текущий |
| 95 | Развитие скоростной выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения. Регулирование нагрузки по ЧСС. Развитие координации | 1 | Текущий |
| 96 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств: максимальный бег в горку и с горки. Развитие силы мышц брюшного пресса и мышц рук. | 1 | текущий |
| 97 | Совершенствование метания гранаты. Развитие выносливости: кроссовый бег до З км. | 1 | См. нормативы |
| 98 | Выполнение контрольного норматива: метание гранаты. Развитие скоростных качеств. | 1 | текущий |
| 99 | Специальные беговые упражнения. Выполнение контрольного норматива бег 100 метров. Развитие силовых качеств. | 1 | См. нормативы |
| 100 | Развитие выносливости. Кроссовый бег до 4км. | 1 | См. нор-вы |
| 101-102 | Промежуточная аттестация: мониторинг физического развития учащихся «Легкая атлетика» (бег 100 м, 3, 5 км, метание гранаты, прыжки в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, отжимание от пола (д), подтягивание из положения виса на высокой перекладине (ю), поднимание туловища из положения лежа) | 2 | текущий | навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения |
|  | Всего за год |  |  | 102 |
|  | Всего на учебный предмет |  |  | 204 |

**Контрольно-оценочные материалы**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | юноши  мальчики | | | девушки  девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 60 м. (сек.) | 8,4 | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,0 | 10,5 |
| 2. | Бег 100м. (сек.) | 14,0 | 14,5 | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 17,5 |
| 3. | Бег 200 м. (сек.) | 30 | 32 | 35 | 36 | 38 | 41 |
| 4. | Бег 3000 м. /2000 м. ( мин. сек.) | 13.30 | 14.30 | 15.30 | 10.00 | 11.00 | 12.00 |
| 5. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.30 | 1.35 | 1.45 | 1.45 | 1.50 | 2.00 |
| 6. | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 3.36 | 3.50 | 4.00 | 4.23 | 4.40 | 4.30 |
| 7. | Шестиминутный бег (М.) | 1500 | 1450 | 1350 | 1250 | 1200 | 1100 |
| 8. | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,2 | 9,8 | 10,4 | 10,4 | 11,0 | 11,6 |
| 9. | Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 215 | 210 | 185 | 175 | 165 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 410 | 380 | 380 | 350 | 320 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 135 | 130 | 120 | 115 | 110 | 100 |
| 13 | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 140 | 125 | 110 | 150 | 135 | 120 |
| 14 | Метание гранаты 700 гр 500 гр.(м.) | 38 | 32 | 26 | 22 | 19 | 16 |
| 15 | Челночный бег 10 х10м.(сек) | 27 | 28 | 30 |  |  |  |
| 16 | Подтягивание на перекладине (раз) | 14 | 11 | 8 | 16 | 13 | 10 |
| 17 | Подъем переворотом (раз) | 4 | 3 | 2 |  |  |  |
| 18 | Отжимания в упоре дежа (раз) | 40 | 32 | 25 | 14 | 9 | 6 |
| 19 | Поднимание туловища (раз в 1') |  |  |  | 45 | 40 | 35 |
| 20 | Поднимание ног в висе (раз) | 12 | 10 | 6 |  |  |  |
| 21 | Вис на согнутых руках (сек.) | 50 | 46 | 40 | 42 | 38 | 32 |
| 23 | Отжимания в упоре на брусьях | 12 | 10 | 7 |  |  |  |
| 24 | Угол в упоре на брусьях (сек.) | 8 | 5 | 4 |  |  |  |
| 25 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 14 | 11 | 8 | 17 | 13 | 11 |