

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мазанская школа»  
Симферопольского района Республики Крым  
ул. Школьная, 5А, с. Мазанка, Симферопольский район. Республика Крым, 297530,  
e-mail [school\\_simferopolsiy-rayon14@crimeaedu.ru](mailto:school_simferopolsiy-rayon14@crimeaedu.ru) ОГРН 1159102007130

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

Протокол №

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

руководитель МО:

\_\_\_\_ Л. И. Слободянюк

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР:

\_\_\_\_\_ М.В. Акуратова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «Мазанская школа»

\_\_\_\_\_ И.Ю. Мусинова

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура»

(ФГОС СОО)

**11 класс**

Разработал: **Ковтун Юрий Николаевич**

с. Мазанка-2022 г.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта основного общего и среднего (полного) общего образования (Приказ МО РФ от 05.03.2004 №1089).

2. Авторской программы В.И. Лях. «Программа по физической культуре для 10-11 классов». М.: «Просвещение» 2012г.

3. Региональной экспериментальной комплексной программы по физическому воспитанию. (1-11кл.) Утверждена Ученым Советом КРИППО (Протокол №5 от 04.09.2014 г.).

4. Основной образовательной программы МБОУ «Мазанская школа» и приказа по МБОУ «Мазанская школа» от 31.08.2022 г. № 463 «Об утверждении рабочей программы воспитания школы».

5. Программы воспитания МБОУ «Мазанская школа».

6. Учебного плана МБОУ «Мазанская школа» 2022-2023 учебного года на основе методических рекомендаций по преподаванию учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Республики Крым в 2022/2023 учебном году.

На основании ФЗ от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся», приказа Министерства образования №712 «О внесении изменений в основную общеобразовательную программу СОО» и приказа по МБОУ «Мазанская школа» от 30.08.2022г. №381

Вид программного материала «Лыжная подготовка» заменен разделом «Кроссовая подготовка» по причине природно-климатических условий.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 11 классе по 3 часа в неделю, общий объем времени составляет 102 часа.

С целью реализации программы используется следующий учебник:

В. И. Лях «Физическая культура 10-11 классы». М: «Просвещение» 2014г. – 255с.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные** результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные** результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные** результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и проявляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая

культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, умением вести здоровый образ жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Гимнастика

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-	Учащийся: владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения.

<p>массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Доврачебная помощь при травмах</p>	<p>Спортивно-оздоровительными системами. Способы индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля. выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.</p>
<p>Общезначительная подготовка</p>	
<p>Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	
<p>Кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекал в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).</p>	<p>выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость). сдает: комплекс «ГТО».</p>
<p>Висы и упоры</p>	
<p>Пройденный в предыдущих классах материал; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.</p>	<p>выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и само страховку. сдает: комплекс «ГТО».</p>
<p>Лазание</p>	
<p>По канату в 2 приема</p>	<p>выполняет: лазание по канату в 2 приема</p>
<p>Опорный прыжок</p>	
<p>Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110см).</p>	<p>выполняет: технику опорного прыжка</p>
<p>Ритмическая гимнастика</p>	
<p>Комплексы ритмической гимнастики</p>	<p>выполняет: комплексы ритмической гимнастики</p>
<p>Домашние задания (самостоятельные занятия)</p>	

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висячем положении; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 80раз; подтягивание: 14раз подъем туловища из положения, лежа: 24раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 18раз; приседания: 9раз; прыжки в длину с места: 175см; прыжки из приседа: 16раз; бег на месте: 19 шагов.
--	--

### Легкая атлетика

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Учащийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики выполняет: технику выученных видов легкой атлетики;
Специальная физическая подготовка:	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.	выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.
Бег	
Бег 30м, 60м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м; спортивные игры.	выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег; играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости.
Прыжки	
в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.	выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки.
Метание	
малого мяча на дальность (150г); гранаты 500г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-3кг.	выполняет: метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, из виса лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из	выполняет: прыжки через скакалку: 76-86раз; подтягивание: 13-16раз подъем туловища из положения, лежа: 22-28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки 20раз; приседания: 8-11раз; прыжки в длину с места: 170-185см; прыжки из приседа: 14-20раз; бег на месте: 18-21 шага.

пройденного материала	
-----------------------	--

### Кроссовая подготовка

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега по различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности	Учащийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега по различной местности; выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин.	выполняет: специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег - 2000м; сдает: нормы ГТО.
Технико-тактическая подготовка	
<i>Отработка старта</i> по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). <i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). <i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу. <i>Финиширование</i> – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.	выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.

### Спортивные игры

#### Баскетбол

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий;	Учащийся: владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий.

воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста	выполняет: технику безопасности, терминологией игры.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10м; бег серийными прыжки и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.	выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством. играет: двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из вися; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 84 раз; подтягивание: 15раз подъем туловища из положения, лежа: 26раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 19раз; приседания: 10раз; прыжки в длину с места: 180см; прыжки из приседа: 19раз; бег на месте: 20 шага.

### Волейбол

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
-------------------------------	---

Теоретические сведения	
Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.	Учащийся: владеет: знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями выполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	выполняет: «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине
Технико-тактическая подготовка	
<i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования) <i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.	выполняет: технико-тактические действия играет: учебная двухсторонняя игра
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 86раз; подтягивание: 16раз подъем туловища из положения, лежа: 28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 20раз; приседания: 11раз; прыжки в длину с места: 185см; прыжки из приседа: 20раз; бег на месте: 21 шагов.

## Футбол

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности.</p>	<p>Учащийся: владеет: знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, выполняет: основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.</p>	<p>выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. игрует: спортивные игры</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p><i>Передвижения:</i> различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; <i>удары по мячу</i> ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; <i>головой:</i> совершенствование техники ударов лбом; <i>остановки</i> мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; <i>ведение мяча:</i> совершенствование</p>	<p>выполняет: передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок;</p>

<p>ведения мяча различными способами; <i>отвлекающим действия (финты)</i>: совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; <i>жонглирование мячом</i>; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне.</p> <p><i>индивидуальные действия в нападении и в защите</i>: совершенствование способностей и умений действовать в нападении;</p> <p><i>групповые действия в нападении и в защите</i>: совершенствование скорости организации атак;</p> <p><i>командные действия в нападении и в защите</i>: организация быстрого и постепенного нападения.</p> <p>совершенствования согласованности действий в обороне.</p>	<p>остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя <i>отвлекающих действия (финты)</i>; совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды;</p> <p>отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные действия</p> <p>соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом.</p> <p>играет: учебная игра, используя изученные действия</p>
---	---

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе проведения уроков	В процессе проведения уроков
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков	В процессе проведения уроков
3.	Физическое совершенствование:	В процессе проведения уроков	В процессе проведения уроков
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность:		
	Гимнастика с основами акробатики	18	15
	Легкая атлетика	34	46
	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	36	41
	Лыжная подготовка	14	--
	Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков	В процессе проведения уроков
Общее количество часов		102	102

### Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Раздел, тема урока
<b>Легкая атлетика - 15 часов</b>			
1	05.09.		Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения; эстафеты. Олимпийское движение в России.
2	06.09.		Повторный бег на короткие дистанции с низкого старта – закрепление навыков.
3	07.09.		Совершенствование техники бега с низкого старта; совершенствование техники эстафетного бега.
4	12.09.		Закрепление бега с низкого старта; совершенствование техники эстафетного бега.
5	13.09.		Совершенствование техники эстафетного бега.
6	14.09.		Спринтерский бег на 100 м; метание гранаты с разбега.
7	19.09.		Обучение технике прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись»; освоение техники метания малого мяча с трех шагов разбега.
8	20.09.		Закрепление навыков в прыжках в длину с разбега; выполнение норматива в челночном беге 3x10.
9	21.09.		Закрепление навыков в прыжках в длину с индивидуально подобранного разбега.
10	26.09.		Выполнение норматива в челночном беге 10X10; эстафетный бег.
11	27.09.		Закрепление навыков в метании мяча; развитие скоростных качеств, посредством эстафетного бега.
12	28.09.		Закрепление навыков в прыжках в длину с разбега на результат.
13	03.10.		У. Н. в прыжках в длину.
14	04.10.		Прием учебных нормативов в беге на 30 м. и 60 м с низкого старта; эстафетный бег.
15	05.10.		Прием учебных нормативов: 100 метров и метание гранаты.
<b>Кроссовая подготовка - 9 часов</b>			
16	10.10.		Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. Бег в медленном темпе, в чередовании с ходьбой.
17	11.10.		Бег в чередовании с ходьбой; преодоление элементов полосы препятствий.
18	12.10.		Кроссовый бег по пересеченной местности.
19	17.10.		Выполнение равномерного бега по дистанции, в чередовании с ходьбой.

20	18.10.		Бег в чередовании с ходьбой.
21	19.10.		Кроссовый бег по слабо пересеченной местности.
22	24.10.		Кроссовый бег по слабопересеченной местности; закрепление техники метания мяча.
23	25.10.		Техника равномерного бега; освоение техники метания мяча на заданное расстояние в цель. <u>Тестирование</u>
24	26.10.		Выполнение нормативных требований в беге на 3000м (ю) и 2000м (д).
<b>Футбол - 9 часов</b>			
25	07.11.		Инструктаж по ТБ. Футбол. Передачи мяча.
26	08.11		Передачи мяча в одно касание; обучение технике удара по воротам.
27	09.11		Ведения, обводки, передачи; удары по воротам.
28	14.11		Передачи мяча после ведения и в одно касание.
29	15.11.		Ведения, обводки, передачи.
30	16.11.		Ведения, обводки, передачи; остановки мяча.
31	21.11.		Ведения, обводки, передачи.
32	22.11.		Ведения, обводки. передачи.
33	23.11.		Ведения, обводки, передачи, удары, игра – У. Н.
<b>Баскетбол - 15 часов</b>			
34	28.11.		Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Ведения, обводки, проход под кольцо.
35	29.11.		Броски в кольцо со средней дистанции.
36	30.11.		Броски в кольцо со средней дистанции одной рукой от головы (в прыжке).
37	05.12.		Дриблинг; техника броска со средней дистанции.
38	06.12.		Дриблинг; обводки с быстрым прорывом и броском в кольцо.
39	07.12.		Упражнения с обводкой, проходом и броском.
40	12.12.		Дриблинг; техника броска со средней дистанции.
41	13.12.		Дриблинг; упражнения в быстром прорыве.
42	14.12.		Дриблинг; упражнения в быстром прорыве.

43	19.12.		Отбор мяча; вырывание, выбивание мяча, перехват, накрывание.
44	20.12.		Приемы обыгрывания игрока; вышагивание, скрестный шаг, повороты, переводы мяча.
45	21.12.		Обводка разворотом с применением заслонов.
46	26.12.		Учебный норматив по разделам программы. <u>Тестирование</u> .
47	27.12.		Учебный норматив по разделам программы; умение вести игровые действия.
48	28.12.		Индивидуальные действия игроков, с обводкой (дриблинг).
<b>Гимнастика - 15 часов</b>			
49	09.01.		Инструктаж по ТБ. Гимнастика. Упражнения в висах и упорах; кувырки вперед и назад.
50	10.01.		Комплекс акробатических упражнений.
51	11.01.		Упражнения на гимнастических снарядах.
52	16.01.		Выполнение комплекса упражнений на перекладине и брусьях.
53	17.01.		Разучивать комплекс акробатических упражнений.
54	18.01.		Упражнения на гимнастических снарядах.
55	23.01.		Совершенствование техники опорного прыжка.
56	24.01.		Лазание по канату в два приема (девочки), без помощи ног (юноши).
57	25.01.		Прием учебных нормативов по разделам программы.
58	30.02.		Комбинация элементов ритмической гимнастики.
59	31.02.		Комплекс ритмической гимнастики; элементы единоборств,
60	01.02.		Комплекс ритмической гимнастики; элементы единоборств.
61	06.02.		Комплекс ритмической гимнастики; элементы единоборств.
62	07.02.		Комплекс ритмической гимнастики; элементы единоборств.
63	08.02.		Комбинация элементов ритмической гимнастики – У. Н; элементы единоборств.
<b>Баскетбол - 9 часов</b>			
64	13.02.		Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Ведения, обводки, проход под кольцо.
65	14.02.		Индивидуальные действия игроков – дриблинг, обводки, броски.

66	15.02.		Индивидуальные действия игроков – дриблинг, обводки, броски.
67	20.02.		Упражнения с обводкой в быстром прорыве.
68	21.02.		Совершенствование техники ведения и обводки.
69	22.02.		Закрепление навыков в обводке соперника; техника броска в кольцо.
70	27.02.		Техника обманных движений на обводке и броске.
71	28.02.		Дриблинг; перехваты мяча на передаче, обводке.
72	01.03.		Учебный норматив в выполнении элементов техники игры в баскетбол.
<b>Волейбол - 8 часов</b>			
73	06.03.		Инструктаж по ТБ. Волейбол. Передача мяча в парах; учебная игра.
74	07.03.		Падение – перекат на спину при приеме мяча сверху двумя руками.
75	13.03.		Падение – перекат на спину при приеме мяча сверху двумя руками.
76	14.03.		Нападающий удар в игре через сетку.
77	15.03.		Перемещения игроков на площадке, после потери мяча.
78	27.03.		Индивидуальная блокировка нападающего удара
79	28.03.		Техника передачи и приема мяча через сетку. <u>Тестирование</u>
80	29.03.		У. Н. в выполнении основных элементов игры.
<b>Легкая атлетика - 14 часов</b>			
81	03.04.		Инструктаж по ТБ Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения; эстафеты..
82	04.04.		Повторный бег на короткие дистанции с низкого старта – закрепление навыков.
83	05.04.		Повторный бег на короткие дистанции с низкого старта – закрепление навыков.
84	10.04.		Закрепление навыков в беге с низкого старта.
85	11.04.		Совершенствование техники эстафетного бега.
86	12.04.		Прыжок в длину изученным способом.
87	18.04.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

88	19.04.		Совершенствование техники метания мяча.
89	24.04.		Совершенствование техники челночного бега.
90	25.04.		Совершенствование техники метания гранат.
91	26.04.		Выполнение нормативов по разделу программы.
92	02.05.		Выполнение нормативов по разделу программы.
93	03.05.		Выполнение нормативов по разделу программы.
94	10.05.		Прием учебных нормативов по разделу программы. <u>Тестирование</u>
<b>Кроссовая подготовка - 8 часов</b>			
95	15.05.		Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой .
96	16.05.		Бег в чередовании с ходьбой; преодоление элементов полосы препятствий.
97	17.05.		Бег по слабо пересеченной местности.
98	22.05.		Выполнение равномерного бега по дистанции, в чередовании с ходьбой.
99	23.05.		Бег по слабо пересеченной местности.
100	24.05.		Бег по слабо пересеченной местности.
101	29.05		Бег по слабо пересеченной местности.
102	30.05		Бег по слабо пересеченной местности.



