

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Отдел образования Администрация Целинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Целинская средняя общеобразовательная школа № 1
(МБОУ ЦСОШ №1)

СОГЛАСОВАННО

Методический
совет

Заместитель
директора по УВР




Подгорелова Д. М.

Протокол № 1

от «22».08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ЦСОШ
№1


Бреславская М. В.
Приказ № 404
от «22» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса
среднего общего образования
на 2023-2024 учебный год

п. Целина
2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» для 11 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

Федеральный Закон от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;

Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования ...»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»; Приказ Минобрнауки РФ от 31.12.2015 г. № 1578 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2010 №413»

Примерной программы основного общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г.).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1	В.И. Лях	Физическая культура. 10-11 класс: учеб. для общеобразовательных учреждений	2013	«Просвещение»

В соответствии с Календарным учебным графиком МБОУ ЦСОШ №1 на 2023-2024 учебный год предмет «Физическая культура» в 11 классе реализуется в объёме 100 часов.

Целью физического воспитания на уровне среднего общего образования является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания обучающихся 11 классов

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- освоение общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- освоение знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- освоение адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

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

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Раздел / тема	Содержание
---------------	------------

<p>Раздел 1. Двигательные умения и навыки.</p>	
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Знание о физической культуре. Овладение организаторскими умениями. Основы знаний: История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских Игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p>
<p>Гимнастика</p>	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приемы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Овладение организаторскими умениями. Основы знаний: Физическая культура в современном обществе. Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное значение.</p>
<p>Баскетбол</p>	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>
<p>Волейбол</p>	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение техники приема и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Основы знаний: Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>
<p>Футбол</p>	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча. Освоение удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега. Закрепление остановки мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом. Освоение обманных движений уходом, остановкой, ударом по мячу.</p>

Раздел 3. Тематическое планирование

Тематическое планирование по физической культуре для 11-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
 - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
 - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
 - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
 - применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
 - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
 - организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления.

№	Тема раздела	Примерное количество часов	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая Атлетика	27	Изучают историю легкой атлетики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

			<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p> <p>Основы знаний: Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>
2	Гимнастика	22	<p>Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Используют упражнения для развития координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, развития гибкости. Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>

			<p>Основы знаний: Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс. Соблюдают правила, снижающие риск появления заболевания глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p>
3	Баскетбол	19	<p>Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
4	Волейбол	10	<p>Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Основы знаний: Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после выполнения упражнений. В</p>

			парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
5	Футбол	12	Изучают правила футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов иных действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией футбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
	Итого:	100	

«Календарно-тематическое планирование» 11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.	1	01.09	
2	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров	1	01.09	
3	Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений). Совершенствовать	1	07.09	
4	Равномерный бег на 1000 метров	1	08.09	
5	Бег на 60 метров	1	08.09	
6	Совершенствовать. ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине.	1	14.09	
7	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	1	15.09	
8	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)	1	15.09	
9	Тест – наклон вперёд из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд	1	21.09	
10	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов	1	22.09	
11	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине	1	22.09	
12; 13	Совершенствовать. Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	2	28.09, 29.09	
14	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	1	29.09	
15	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе	1	05.10	
16	Бег на 200 метров на результат	1	06.10	
17	Закрепление. Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)	1	06.10	
18	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)	1	12.10	
19	Совершенствовать. Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	1	13.10	

20	Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	1	13.10	
21	Совершенствовать. Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	1	19.10	
22	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1	20.10	
23; 24	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	2	20.10, 26.10	
25; 26	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	2	27.10, 27.10	
27	Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола. Совершенствовать	1	09.11	
28	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	1	10.11	
29	Совершенствовать. Варианты бросков мяча в корзину в движении	1	10.11	
30	Совершенствовать. Тактика стремительного нападения	1	16.11	
31	Совершенствовать. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	1	17.11	
32	Совершенствовать. Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	1	17.11	
33	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	1	23.11	
34; 35	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	2	24.11, 24.11	
36	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1	30.11	
37	Совершенствовать. Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	1	01.12	
38	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	1	01.12	
39	Совершенствование прямой верхней передачи	1	07.12	
40; 41	Совершенствование прямого нападающего удара	2	08.12, 08.12	
42	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	1	14.12	

43	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	1	15.12	
44	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	1	15.12	
45	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	1	21.12	
46; 47	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	2	22.12, 22.12	
48; 49	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	2	28.12, 29.12	
50	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи	1	29.12	
51	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	11.01	
52	Бег в равномерном темпе до 20 минут	1	12.01	
53	Совершенствовать. Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча	1	12.01	
54	Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног	1	18.01	
55	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	1	19.01	
56	Игра в «Стритбол» по основным правилам	1	19.01	
57; 58	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	2	25.01, 26.01	
59	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м)	1	26.01	
60	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	1	01.02	
61	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	1	02.02	
62	Темповый переворот боком «колесо», два переворота	1	02.02	
63; 64	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	2	08.02, 09.02	

65; 66	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	2	09.02, 15.02	
67	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)	1	16.02	
68	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	1	16.02	
69	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)	1	22.02	
70	Равномерный бег до 12 минут	1	29.02	
71	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров	1	01.03	
72	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений.	1	01.03	
73	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением, упр. для пресса	1	07.03	
74	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	1	14.03	
75	Челночный бег 3x10; 4x10 метров	1	15.03	
76	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	1	15.03	
77	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	1	28.03	
78; 79	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	2	29.03, 29.03	
80	Комбинации из изученных элементов баскетбола	1	04.04	
81	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	05.04	
82	Совершенствование техники тройного прыжка с места	1	05.04	
83; 84	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)	2	11.04, 12.04	
85	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1	12.04	
86	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)	1	18.04	
87	Бег на 100 метров	1	19.04	
88	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	1	19.04	

89; 90	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	2	25.04, 26.04	
91	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	1	26.04	
92	Учётный урок: бег 2000 метро на результат	1	02.05	
93	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»	1	03.05	
94	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)	1	03.05	
95	Учётный урок: прыжки в длину с места	1	16.05	
96	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	1	17.05	
97	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	17.05	
98	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд	1	23.05	
99	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	24.05	
100	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	24.05	
	Итого: 100 ч.			