

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

А.Ф.Хисамутдинова
Протокол №1
от «18» августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
МБОУ «Большеелгинская
СОШ»

Э.Р. Валеева
«18» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Большеелгинская СОШ»

Г. М. Миннигалеева
Приказ № 59 о/д
от «18» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура» для 11 класса

МБОУ «Большеелгинская средняя

общеобразовательная школа»

Составил: учитель физической культуры
первой квалификационной категории Фаттахов С.С.

Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол №1 от «18» августа 2023 г.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 №68-ЗРТ «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями, далее – ФГОС СОО);
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 2/16-з от 28.06.2016 г.);
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2020 №254;
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан (введена в действие приказом № 65 о/д от 28.08.2020);
- Учебный план МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2023-2024 учебный год, утвержденный приказом № 59 о/д от 28.08.2023 года;
- Годовой календарный учебный график МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2022-2023 учебный год, утвержденный приказом № 73 о/д от 28.08.2022 года;
- Устав МБОУ «Большеелгинская СОШ»;
- Программа воспитания МБОУ «Большеелгинская СОШ»;
- Положение о рабочей программе МБОУ «Большеелгинская СОШ»

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается 3 часа в неделю. Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 102 учебных часа

Используемый учебник:

Физическая культура.10-11 классы: учеб.для общеобразовательных учреждений/ под редакцией В.И.Ляха.- 6-е изд. - М.: Просвещение, 2011

Изучение программы по физической культуре в 11 классе направлено на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки и самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Содержание программы (102 часов)

Базовая часть составляет 87 уроков , а вариативная часть 15 уроков.

Физическая культура и основы здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительная деятельность, прикладная физическая подготовка (в процессе урока)

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

Лёгкая атлетика (21 час)

Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.

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

Легкоатлетические упражнения. Техника безопасности во время занятий. Спортивная ходьба. Челночный бег. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м с последующим ускорением. Бег на результат-100 м. Бег («спринтерский»; «эстафетный», «длительный»). Юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м

Прыжки (в длину с 13-15 шагов разбега, в высоту с 9-11 шагов разбега) Оздоровительный бег.

Метания малого мяча 150 г: Юноши – с 4-5 шагов с полного разбега на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м; Девочки – с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 12- 14 м.

Метание гранаты-700 гр. на дальность с разбега 4-5 шагов, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы) ; прикладные упражнения (кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полосы препятствий использованием разнообразных способов метания и переноской « пострадавшего» на спине).

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Физические упражнения двигательного характера: хореография, ритмика, аэробика, обучение традиционных и национальных спортивных игр и эстафеты. Закаливающие процедуры, с учётом индивидуальных особенностей и климатическими условиями. Кроссовая подготовка.

Гимнастическая с элементами акробатики (18 часов)

Атлетическая гимнастика. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Техника безопасности во время занятий. Оздоровительные системы физического воспитания.

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы); прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната руками.). Пройденный в предыдущих классах материал.

Строевые команды и приемы. Повороты в движении. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения на месте, с гантелями, с обручами, со скакалками, с предметами

Вис и упоры: (Юноши): Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. (Девушки): Толчком ног подъем на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом. Развитие силы Юноши: Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. (Д): Толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Лазание по канату на скорость. Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

(Юноши): Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. (Д): Сед углом; стоя на коленях, стойка на лопатках. Кувырок назад. Развитие координационных способностей

Прыжки в глубину. Юноши: Опорный прыжок через коня в длину с высотой 115-120 см, девушки – через козла, прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.

Гимнастическая полоса препятствий 5-7 элементов.

Основы ритмической гимнастики: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Базовые шаги аэробики: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Хореография. Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные (традиционные и национальные) игры и эстафеты.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Лыжная подготовка (18 часов)

Упражнения лыжной подготовки. Техника безопасности во время занятий. Передвижения на лыжах.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Совершенствование индивидуальной техники передвижения лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Прохождение дистанции до 8 км (юноши), до 5 км (девушки). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Преодоление подъёмов и препятствий. Темповые тренировки. Прикладные упражнения для юношей, подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне, специализированные полосы препятствий.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

Подвижные (традиционные, национальные, спортивные) игры и эстафеты. Закаливающие процедуры, с учётом индивидуальных особенностей и климатическими условиями

Элементы единоборств (6 часов). Инструктаж по технике безопасности. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Борьба в стойке, приёмы защиты и самообороны. Борьба в стойке, лёжа, приёмы защиты и самообороны

Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры по приемам единоборства.” Сила и ловкость”;

Упражнения в парах, овладение приёмами страховки. .” Борьба всадников”

Самоконтроль при занятиях единоборствами. Судейство

Спортивные игры: волейбол, баскетбол

Волейбол (12 часа)

Инструктаж по технике безопасности на уроках . Стойки и передвижения игроков. Учебная игра. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.

Бадминтон.(3ч) Совершенствование подачи; удары слева, сверху и снизу; двусторонняя игра

Баскетбол (19 часов)

Техника безопасности во время занятий. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх – баскетболе.

Специальные упражнения и тактико- технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении.

Бросок мяча в движении одной рукой от плеча и сбоку. Броски 1-й,2-я в прыжке с разной дистанции. Броски в корзину 1-й,2-я в прыжке с разной дистанции. Быстрый прорыв. Зонная защита. Нападение против зонной защиты.

Штрафной бросок(1-й,2-руками). Вырывание и выбивание. Индивидуальные действия в защите . Перехват. Накрывание. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение через заслон. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Организация проведения соревнований, судейства, регламентированные команды и жесты.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, скоростной выносливости, координации, гибкости и ловкости, общие работоспособности.

Подвижные игры, игры по упрощённым правилам эстафеты. Закаливающие процедуры, с учётом индивидуальных особенностей и климатическими условиям

Плавание (2 часа)

Техника безопасности во время занятий. Совершенствование техники плавания. Имитационные движения для освоения техники плавания способами- кроль на груди и спине, боку с грузом в руке . Способы освобождения от захвата тонущего. Координационные упражнения на суше. Основы ритмической гимнастики.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов – скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Волейбол (12 часов)

Техника безопасности во время занятий. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх – волейболе.

Специальные упражнения и тактико- технические действия без мяча. Позиционное нападение. Одиночное блокирование. Групповое блокирование.

Подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар.

Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Тактика свободного нападения.; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Организация проведения соревнований, судейства, регламентированные команды и жесты.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, скоростной выносливости, координации, гибкости и ловкости, общие работоспособности. Упражнения и технические

действия, сопряженные с развитием основных психических процессов – скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Подвижные игры, игры по упрощённым правилам эстафеты. Закаливающие процедуры, с учётом индивидуальных особенностей и климатическими условиями.

Футбол (3 часа)

Техника безопасности во время занятий. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх – футболе.

Общеразвивающие упражнения в движении, в парах, в сопротивлении, с мячом, на гимнастической скамейке, гимнастической палкой.

Смешанное передвижение (ходьба, бег, прыжки) с изменением направления, темпа и ритма движения, равномерно и с ускорением, по ровной и пересечённой местности. Кросс на определённые отрезки и с учётом конкретного времени. Оздоровительный бег(ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Мини-футбол (футбол): Правила технико-безопасности на уроках футбола. Физкультура и спорт - одно из средств развития личности. Физическая культура и спорт - средства повышения работоспособности.

Специальные упражнения и тактико-технические действия без мяча; ведение без сопротивления; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. Удары по летящему мячу сходу.

Удары летящего мяча головой в прыжке. Обманные действия. Отбор мяча. Штрафные и свободные удары.

Судейство учебных игр. Жонглирование в движении по прямой. Сдать нормы по технической подготовке. Организация проведения соревнований, судейства, регламентированные команды и жесты.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, скоростной выносливости, координации, гибкости и ловкости, общие работоспособности.

Подвижные игры и эстафеты. Закаливающие процедуры, с учётом индивидуальных особенностей и климатическими условиями.

Прикладная физическая подготовка

Элементы данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Самостоятельная разминка перед поединком. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Планируемые результаты обучения

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- Роль и место физической культуры в организации здорового образа жизни.
- Влияние здорового образа жизни на укрепление здоровья.
- Роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, укрепления и сохранения индивидуального здоровья.
- Факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг) и их опасные последствия.

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации.
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- Владеть техникой спринтерского бега.
- Владеть техникой длительного бега.
- Владеть техникой метания гранаты на дальность.
- Выполнять упражнения в висах и упорах, упражнения акробатики
- Выполнять опорный прыжок, прыжок в высоту и длину с разбега.
- Играть по правилам в футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон.
- Преодолевать туристическую полосу препятствий, плавать.
- Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.
- Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- Владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях.
- Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.
- Формировать культуру движений.
- Определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить.
- Составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, составлять из них индивидуальные комплексы упражнений, регулировать величину физической нагрузки.
- 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.
- Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха,

- участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни для формирования культуры движений

Календарно - тематическое планирование для 11 класс

№ п\п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
Легкая атлетика (11ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	1	01.09	
2	Бег по дистанции (70-90 м. Эстафетный бег.	1	05.09	
3	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на результат (30м).	1	07.09	
4	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	08.09	
5	Бег на результат (100м). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	12.09	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	1	14.09	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	15.09	
8	Прыжок в длину на результат.	1	19.09	
9	Метание гранаты из разных положений.	1	21.09	
10	Метание гранаты на дальность с разбега. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	22.09	
11	Метание гранаты на дальность с разбега на результат.	1	26.09	
Баскетбол(19ч)				
12	Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча с сопротивлением.	1	28.09	
13	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1	29.09	
14	Бросок в прыжке со средней дистанции.	1	03.10	
15	Быстрый прорыв (2 x 1). (3x1).	1	05.10	
16	Нападение против зонной защиты (2x1x2).	1	06.10	
17	Нападение против зонной защиты (1x3 x 1).	1	10.10	
18	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным	1	12.10	

	комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)			
19	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов	1	13.10	
20	Нападение против зонной защиты.(2 x 3). Учебная игра.	1	17.10	
21	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением	1	19.10	
22	Нападение против зонной защиты (2 x 3).	1	20.10	
23	Нападение против личной защиты. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	24.10	
24	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.	1	26.10	
25	Бросок полукрюком в движении.	1	27.10	
26	Индивидуальные действия в защите.	1	07.11	
27	Нападение через центрального. Учебная игра.	1	09.11	
28	Индивидуальные действия в защите. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении ЗОЖ и сохранении работоспособности	1	10.11	
29	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.	1	14.11	
30	Оценка техники выполнения ведения мяча.	1	16.11	
Гимнастика(18ч)				
31	Инструктаж по технике безопасности. Повороты в движении. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	1	17.11	
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. <i>Развитие координационных способностей.</i>	1	21.11	
33	Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Д: Толчком двух ног вис углом.	1	23.11	
34	Ю: Подъем разгибом. Д: Равновесие на верхней жерди.	1	24.11	
35	Лазание по канату в два приема на скорость.	1	28.11	
36	Повороты в движении.	1	30.11	
37	Лазание по канату .	1	01.12	
38	Подтягивания на перекладине.	1	05.12	
39	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	07.12	
40	Оценка техники выполнения элементов.	1	08.12	
41	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.(ю.) Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.(дев.)	1	12.12	
42	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок на-	1	14.12	

	зад.			
43	Стойка на голове и руках. Стойка на руках.(Юн). Стойка на руках (с помощью).Дев.	1	15.12	
44	Поворот боком. Прыжок в глубину(юн). Стоя на коленях, наклон назад.(дев)	1	19.12	
45	Прыжок через коня(юн) Опорный прыжок через козла (дев).	1	21.12	
46	Комбинация из разученных элементов. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	22.12	
47	Прыжок через коня (юн). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.(дев).	1	26.12	
48	Комбинация из разученных элементов.	1	28.12	
Лыжная подготовка(15ч)				
49	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки.	1	29.12	
50	Одновременный двухшажный ход. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	09.01	
51	Переход с одного хода на другой	1	11.01	
52	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход.	1	12.01	
53	Одновременный безшажный ход. Коньковый ход.	1	16.01	
54	Преодоление контр уклонов. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.	1	18.01	
55	Попеременный четырехшажный ход	1	19.01	
56	Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	23.01	
57	Попеременный четырехшажный ход	1	25.01	
58	Преодоление контр уклонов. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево.	1	26.01	
59	Спуски и подъемы. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.	1	30.01	
60	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	01.02	
61	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1	02.02	
62	Прохождение дистанции 5км. в среднем темпе	1	06.02	
63	Прохождение дистанции 5км. Подготовка к	1	08.02	

	соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)			
Волейбол (15 ч)				
64	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Инструктаж по ТБ	1	09.02	
65	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	1	13.02	
66	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	15.02	
67	Стойки и передвижения игроков. Учебная игра.	1	16.02	
68	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1	20.02	
69	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	22.02	
70	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	27.02	
71	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1	29.02	
72	Прямой и групповое блокирование.	1	01.03	
73	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	05.03	
74	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	07.03	
75	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1	12.03	
76	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	14.03	
77	Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1	15.03	
78	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	19.03	
Элементы единоборства(6ч)				
79	Техника безопасности. Гигиена борца. Борьба лёжа, приёмы защиты и самообороны	1	21.03	
80	Борьба лёжа, приёмы защиты и самообороны	1	22.03	
81	Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	1	02.04	
82	Борьба в стойке, приёмы защиты и самообороны	1	04.04	
83	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	05.04	
84	Подвижные игры по приемам единоборства." Сила и ловкость". Самоконтроль при занятиях единоборствами. Судейство	1	09.04	
Спорт игры. Бадминтон(3ч)				
85	Бадминтон. Техника безопасности при игре в бадминтон	1	11.04	
86	Техника игры в бадминтон.	1	12.04	
87	Игра в бадминтон.	1	16.04	
Плавание(2ч)				
88	Освоение техники плавания: плавание на боку. (Имитационные упражнения на суше, видеоролик, презентация). Инструктаж по технике безопасности	1	18.04	
89	Плавание в одежде. (Имитационные упражнения на суше, видеоролик, презентация). Подготовка к	1	19.04	

	соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)			
Футбол(3ч)				
90	Правила технико-безопасности на уроках футбола. Удары летящего мяча головой в прыжке. Обманные действия. Отбор мяча. Штрафные и свободные удары. Удары по мячу, отбор мяча	1	23.04	
91	Финты, зонная система защиты. ЗОЖ человека, роль и значение занятий физической культурой в его формирований	1	25.04	
92	Смешанная система защиты. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	26.04	
Легкая атлетика(10ч)				
93	Спринтерский бег. Челночный бег. Правила технико-безопасности на уроках. совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	1	30.04	
94	Низкий старт . Бег по дистанции. Финиширование.	1	02.05	
95	Бег на средние дистанции. Основы организации и проведения пеших туристических походов.	1	03.05	
96	Бег 100 м на результат. Основы организации и проведения пеших туристических походов.	1	07.05	
97	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование	1	10.05	
98	Бег 100 м на результат. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	14.05	
99	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений.	1	16.05	
100	Метание гранаты на дальность. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	17.05	
101	Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега.	1	21.05	
102	Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	23.05	

Используемая литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2011
2. Абзалов Р.А. Физическая культура: Учеб. пособие для учащихся сред. общеобразоват. учреждений. – Казань: Магариф, 2005. – 159 с

Интернет-ресурсы:

http://www.school.edu.ru/doc.asp?ob_no=9528 (учебная программа по физич. культуре для учащихся 1-11 классов)

<http://fkis.ru/> Физическая культура и спорт <http://kros.ru/> <http://www.fisio.ru/>

<http://pedsovet.su/>

http://kros.ru/_educ/upr-obr/dinamo.metod-4.php (методические рекомендации к урокам физич. культуры)

Приложение
Уровень физической подготовленности учащихся за 11 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 метров	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из пол. лежа	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
Метание спортивного снаряда 700 (м) гр.и 500 (д) гр. на дальность с разбега	м	38	32	27	21	17	13
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:30	15:00	15:50	18:00	19:00	20:00

Контрольные упражнения 1,3,6 и 11 выводятся на промежуточную аттестацию в конце года.