

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кутлу-Букашская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

Руководитель РМО

 / Мутигуллина Л. Г. /

«28» августа 2023 года

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

МБОУ «Кутлу-Букашская СОШ»

 / Юнусова Г.Н. /

«29» августа 2023 года

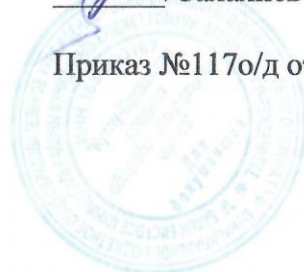
«Утверждаю»

Директор МБОУ

Букашская СОШ»

 / Салахиев Н.Ю. /

Приказ №1170/д от 29.08.23 г



Рабочая программа
по физической культуре для 11 класса.
Учитель Хайрутдинов Раис Гимадутдинович

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 29.08.23г.

2023– 2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Учебный план МБОУ «Кутлу-Букашская СОШ» на 2023-2024 учебный год, утвержденный приказом № 117 от 29.08.2023г.
- Годовой календарный учебный график работы МБОУ «Кутлу-Букашская СОШ» на 2023-2024 учебный год №161 о/д от 31.08.2023
- Приказ Минобрнауки России от 23.12.2020г. №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. №254
- Основная образовательная программа среднего общего образования (ФГОС СОО) МБОУ «Кутлу-Букашская СОШ» утвержденная приказом №134о/д от 29.08.2020

Изучение физической культуры в 11 классе направлено на достижение следующей **цели**: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

Достижение данной цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- **развивать** физические качества и способности; совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;
 - **воспитать** потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
 - **закреплять** потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
 - **овладеть** индивидуальным опытом занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
 - **содействовать** выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
 - **формировать** адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, адекватную оценку собственных физических возможностей; знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
 - **приобрести** навыки творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями; навыков судейства;
- Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа:** Рабочая программа по курсу «Физическая культура» рассчитана на 102 часа учебного времени – 3 часа в неделю.

Требования к уровню подготовки выпускников:

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;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных 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;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Содержание учебного предмета

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования 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 и спортивно-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.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

(темы изучаются в процессе уроков, в течении всего учебного года)

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.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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*.

Спортивно- оздоровительная деятельность

Легкая атлетика – Эстафетный бег. Бег на средние дистанции 600м, 800м. Бег на результат (100м). Финиширование. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перекидной» и «перешагивание» с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты из разных положений в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км.

Баскетбол- Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места и с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Нападение против зонной защиты (2х1х2), (1х3х1). Подготовка к соревновательной деятельности. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке, с близкого и среднего расстояния. Броски мяча со средних и дальних дистанций от головы. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Нападение против личной защиты. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Сочетание приемов: ведение, бросок.

Гимнастика с элементами акробатики - Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъем разгибом в сед ноги врозь. Равновесие на верхней жерди. Лазание по канату в два приема на скорость. Техника упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях. Техника упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Прыжок через коня. Д: Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Комбинация из разученных элементов. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок через коня. Опорный прыжок через козла.

Лыжная подготовка– Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Попеременный четырехшажный ход. Элементы тактики лыжных ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 5км. совершенствуя ранее изученные ходы. Соревнования по лыжным гонкам.

Волейбол - Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Индивидуальное и групповое блокирование. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.

Футбол, мини-футбол– Удары по мячу: по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары. Удары серединой лба, боковой частью лба, серединой лба в прыжке, головой в прыжке с разбега. Финты. Зонная система защиты. Персональная система защиты. Смешанная система защиты. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта. Технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.

Плавание -(Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории). Совершенствование техники плавания на боку. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование техники плавания: брасс. Элементы водного поло. Совершенствование техники плавания: кроль на груди, кроль на спине. Плавание на груди, на спине, боку с грузом в руке. Организация занятий с младшими школьниками. Спасение тонущих. (Имитационные упражнения на суше, видеоролик, презентация). "Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(темы изучаются в процессе уроков, в течении всего учебного года)

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом. Индивидуальные упражнения выполняемые с пространственной точностью. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Оздоровительные системы физического воспитания для поддержания репродуктивной функции. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением избирательного воздействия на основные мышечные группы. Аэробика. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Оздоровительные системы физического воспитания. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального воздействия на основные группы мышц.

Прикладная физическая подготовка

Приемы борьбы стоя: бросок рывком за пятку, задняя подножка с захватом ноги снаружи, защита от удара ножом сверху. Приемы борьбы лежа: переворачивание

захватом шеи из-под плеча дальней рукой, захватом шеи и туловища и с захватом шеи и ближней ноги. Приемы страховки при падении на спину. Полоса препятствий. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре Страховка. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения физической культуры должен **знать**:

- 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 физическим упражнениям различной направленности;
- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства и подготовки к службе в армии.

уметь:

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах. Техника – тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- выполнения физкультурно – оздоровительных и тренировочных занятий для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

Учебно-методический комплект

Программа ориентирована на использование учебника “Физическая культура 10-11 классы” В. И. Лях, А.А.Зданевич, издательство “Просвещение” 2013 г.

Оценочные материалы по физической культуре

Критерии оценки по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценку подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности

учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценке знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, умение аргументировать свой ответ, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5, 4, 3)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5-1)
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5-1)
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	--	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5-1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол), плаванию, легкой атлетике и лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценивание тестовых работ учащихся осуществляется в зависимости от процентного соотношения выполненных заданий. Оценивается работа следующим образом:

90-100% выполненных заданий оценка «5»

70-89% оценка «4»

50-69% оценка «3»

Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию Виленский М.Я.;
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мячи футбольные (на каждого ученика), волейбольные (на каждого ученика).
4. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

5. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
6. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
7. Обруч металлический .
8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
9. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
10. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
11. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
12. Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
13. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
14. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 11 класс

Тема	Воспитательный потенциал (Рабочая программа воспитания МБОУ «Кутлу-Букашская СОШ»)	Кол- во час
Легкая атлетика	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	20
Спортивная игра баскетбол	установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	19
Гимнастика с элементами акробатики	применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;	18
Льжная подготовка	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности	14
Спортивная игра волейбол	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	19
Спортивная игра футбол	организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	9
Плавание	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	3

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

Общее количество часов на учебный год -102

Общее количество часов на I четверть -27

№ п/п	Тема урока	Количество часов	План	Факт
Легкая атлетика (11ч)				
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.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.	1		
2	Бег по дистанции (70-90 м), Эстафетный бег.	1		
3	Низкий старт.Бег по дистанции Финиширование	1		
4	Эстафетный бег. Бег на результат (30м).Специальные беговые упражнения.	1		
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		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	1		
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Челночный бег.Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1		
8	Прыжок в длину на результат.	1		
9	Метание гранаты из разных положений.	1		
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		
11	Метание гранаты на дальность с разбега на результат.	1		
Баскетбол (16ч)				
12(1)	Ведение мяча с сопротивлением.	1		
13(2)	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1		
14(3)	Бросок в прыжке со средней дистанции.	1		
15(4)	Быстрый прорыв (2 x 1). (3x1).	1		
16(5)	Нападение против зонной защиты (2x1x2).	1		
17(6)	Нападение против зонной защиты (1x3 x 1).	1		
18(7)	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1		
19(8)	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов	1		
20(9)	Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра.	1		

21(10)	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1		
22(11)	Нападение против зонной защиты (2 x 3).	1		
23(12)	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(13)	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.	1		
25(14)	Бросок полукрюком в движении.	1		
26(15)	Индивидуальные действия в защите.	1		
27(16)	Нападение через центрового. Учебная игра.	1		

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть –21

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
Баскетбол (3ч)				
28(1)	Индивидуальные действия в защите. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	1		
29(2)	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.	1		
30(3)	Оценка техники выполнения ведения мяча.	1		
Гимнастика (18ч)				
31(1)	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении.	1		
32(2)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1		
33(3)	Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Д: Толчком двух ног вис углом.	1		
34(4)	Ю: Подъем разгибом. Д: Равновесие на верхней жерди.	1		
35(5)	Лазание по канату в два приема на скорость.	1		
36(6)	Повороты в движении. <i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</i>	1		
37(7)	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук.			
38(8)	Подтягивания на перекладине.	1		
39(9)	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		
40(10)	Техники выполнения элементов.	1		
41(11)	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.(ю.) Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.(дев.)	1		

42(12)	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.	1		
43(13)	Стойка на голове и руках. Стойка на руках.(Юн). Стойка на руках (с помощью).Дев.	1		
44(14)	Поворот боком. Прыжок в глубину(юн). Стоя на коленях, наклон назад.(дев)	1		
45(15)	Прыжок через коня(юн) Опорный прыжок через козла (дев).	1		
46(16)	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		
47(17)	Прыжок через коня (юн). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.(дев).	1		
48(18)	Комбинация из разученных элементов.	1		

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 30

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
Лыжная подготовка (14 ч)				
49(1)	Попеременный двухшажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовке.	1		
50(2)	Одновременный двухшажный. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1		
51(3)	Переход с одного хода на другой	1		
52(4)	Одновременный одношажный ход	1		
53(5)	Одновременный безшажный ход	1		
54(6)	Преодоление контр уклонов	1		
55(7)	Попеременный четырехшажный ход	1		
56(8)	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		
57(9)	Попеременный четырехшажный ход			
58(10)	Преодоление контр уклонов	1		
59(11)	Спуски и подъемы	1		
60(12)	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		
61(13)	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1		
62(14)	Прохождение дистанции 5км. в среднем темпе	1		

Волейбол (16 ч)

63(1)	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Инструктаж по ТБ	1		
64(2)	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	1		
65(3)	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
66(4)	Стойки и передвижения игроков. Учебная игра.	1		
67(5)	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1		
68(6)	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
69(7)	Индивидуальное и групповое блокирование.	1		
70(8)	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1		
71(9)	Прямой групповое блокирование.	1		
72(10)	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		
73(11)	Индивидуальное и групповое блокирование.	1		
74(12)	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Контрольная работа. Теория. Физическая культура и основы здорового образа жизни.	1		
75(13)	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1		
76(14)	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		
77(15)	Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1		
78(16)	Индивидуальное и групповое блокирование.	1		

Тематическое планирование на IV четверть
Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
Волейбол (3 ч)				
79(1)	Техника выполнения подачи мяча	1		
80(2)	Техника выполнения нападающего удара	1		
81(3)	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1		
Плавание (3 ч)				
82(1)	Освоение техники плавания: кроль на спине	1		
83(2)	Плавание в одежде. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1		

84(3)	Освобождение от одежды в воде	1		
Футбол (9 ч)				
85(1)	Удары по мячу	1		
86(2)	Отбор мяча	1		
87(3)	Финты	1		
88(4)	Зонная система защиты	1		
89(5)	Персональная система защиты	1		
90(6)	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		
91(7)	Тактика нападения	1		
92(8)	Выбивание мяча.	1		
93(9)	Отбор, перехват мяча	1		
Легкая атлетика (9 ч)				
94(1)	Спринтерский бег. Итоговое тестирование. Инструктаж по ТБ.	1		
95(2)	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование	1		
96(3)	Бег на средние дистанции.			
97(4)	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		
98(5)	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений. Теория физической культуры. Контрольная работа.	1		
99(6)	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		
100(7)	Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега.	1		
101(8)	Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега.	1		
102(9)	Прыжок в высоту с полного разбега 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		

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

1. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 кл. общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич, под общ.ред.В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2006.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2006.-3-е изд.

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)

