

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа

Департамент образования Администрации города Ноябрьска

МАОУ СОШ № 2 УИИЯ

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
динения учителей ФК и ОБЖ

Руководитель методического
динения



Шумилова Р.Р.

Протокол №1 от «30» августа
г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по



Сайфуллина Е.С.

«31» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

И.Л.Гребнева

Приказ №597-од от «31»
ста 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

г. Ноябрьск 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для **среднего общего (полного) образования** (базовый уровень) составлена на основе ФГОС СОО, примерной программы по физической культуре, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, внесенной в государственный реестр, примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, согласно требованиям к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего (полного) образования, в соответствии с учебным планом школы, календарным учебным графиком школы.

Рабочая программа по физической культуре для **среднего общего (полного) образования (базовый уровень)** рассчитана на:

Класс	Количество учебных ль	Количество часов в лю	Количество часов за
11	34	2	68

Рабочей программой предусмотрено проведение практической части:

	<u>11 класс</u>
Практические работы (зачет, тест)	<u>49</u>
<u>Промежуточная аттестация</u>	<u>1</u>
<u>Итого</u>	<u>50</u>

В рабочей программе по физической культуре для **среднего общего (полного) образования (базовый уровень)** представлены дидактические единицы, предусмотренные ФГОС СОО, примерной программой по физической культуре, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО. Содержание рабочей программы строится с учетом региональных особенностей, условий образовательной организации. В виду отсутствия специализированных кадров и необходимой материально-технической базы сокращены учебные часы на прохождение программного материала раздела «Самбо», модули вариативного блока программы «Лыжная подготовка», «Плавание» исключены. Учебные часы перераспределены на разделы «Футбол», «Настольный теннис», «Баскетбол», «Волейбол», «Народные игры». Включенные в данную программу модули адаптированы под возможности образовательной организации.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для ОУ (базовый уровень). /Лях В.И., Зданевич А.А./Под общ. ред. Ляха В.И.- М.:П, 2019.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых

мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски

теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Календарно-тематическое планирование 11 класс (девочки)

№	дата		Тема урока	Элемент содержания	кол часов
	введения урока	предполаг п гу			
Модуль: Легкая атлетика (10 часов).					
1			Инструктаж по а уроках легкой тики интерский бег.	Вводный инструктаж по ОТ. инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики инструкции №6, №-21). Высокий старт до 40 артовый разгон. Бег по дистанции 70-80 тафетный бег. Специальные беговые жнения. Развитие скоростно-силовых ств.	1
2				Беседа о правилах техники безопасности занятиях бегом. Высокий старт до 40 м.	1

		Спринтерский	Беговой разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханические основы бега.	
3		Спринтерский	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. История возникновения Олимпийских игр.	1
4		Прыжок в высоту с разбега способом «прогнувшись».	Беседа о правилах техники безопасности в занятиях прыжками. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Биомеханические основы прыжка.	1
5		Прыжок в высоту с разбега способом «прогнувшись».	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Биомеханические основы прыжка. Бег в равномерном и переменном темпе 6-8 мин. Контрольное упражнение. Техника бега на короткие дистанции.	1
6		Прыжок в высоту с разбега способом «шагивание»	Прыжок в высоту с разбега способом «шагивание». Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном и переменном темпе 7-9 мин. Контрольное упражнение. Техника бега на лыжах через нарты	1
7		Прыжок в высоту с разбега способом «шагивание».	Прыжок в высоту с разбега способом «шагивание». Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном и переменном темпе 7-9 мин. Контрольное упражнение. Техника бега на лыжах через нарты	1
8		Кроссовый бег.	Беседа о правилах техники безопасности в занятиях бегом. Бег в равномерном и переменном темпе 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упр. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по л/а, рекорд. Поднимание ящика 30 сек.	1
9		Кроссовый бег.	Бег в равномерном и переменном темпе 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упр. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по л/а, рекорды. Контрольное упражнение. Техника бега на лыжах с малым мячом.	1
10		Кроссовый бег.	Бег в равномерном и переменном темпе 10 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упр. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по л/а, рекорды.	1
Модуль: Спортивные игры				

Раздел «Баскетбол» (10 часов)					
1			Инструктаж по занятиям баскетболом. Передвижения.	Инструктаж по Т.Б. (инструкция №3;).Беседа о правилах техники безопасности при занятиях баскетболом. Падение и передвижение игрока. Ведение мяча изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках. Развитие координационных способностей.	1
1			Ловля, передачи и ведение мяча.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением защитника. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей.	1
1			Ловля, передачи и ведение мяча.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Контрольное упражнение. Техника броска по кольцу.	1
1			Броски мяча в кольцо.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Варианты бросков мяча без сопротивления защитника. Действия против игрока без мяча (выбивание, вырывание, перехват, перехватывание). Развитие координационных способностей.	1
1			Броски мяча в кольцо.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Варианты бросков мяча без сопротивления защитника. Действия против игрока без мяча (выбивание, вырывание, перехват, перехватывание). Развитие координационных способностей. НРК: Метание тынзына на дальность.	1
1			Броски мяча в кольцо.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Варианты бросков мяча без сопротивления защитника. Действия против игрока без мяча (выбивание, вырывание, перехват, перехватывание). Развитие координационных способностей. Контрольное упражнение. Техника броска в кольцо с двух шагов.	1
1			Командно-тактические	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, вырывание, перехват,	1

			ствия в дении и защите.	ывание). Индивидуальные, групповые и ндные тактические действия в нападении ците. Развитие координационных обностей.	
1			Командно-ические ствия в дении и защите.	Комбинация из освоенных элементов ики перемещений и владения мячом. ствия против игрока без мяча и с мячом ивание, вырывание, перехват, ывание).Индивидуальные, групповые и ндные тактические действия в нападении ците Развитие координационных обностей.	1
1			Игра по шенным илам етбола.	Действия против игрока без мяча и с м (выбивание, вырывание, перехват, ывание).Индивидуальные, групповые и ндные тактические действия в нападении ците.Игра по упрощенным правилам етбола. Развитие координационных обностей.	1
2			Игра по илам етбола.	Действия против игрока без мяча и с м (выбивание, вырывание, перехват, ывание). Индивидуальные, групповые и ндные тактические действия в нападении ците Игра по правилам баскетбола. итие координационных способностей. рольное упражнение.Штрафные броски.	1
Раздел «Футбол» (2 часа)					
2			Инструктаж по а занятиях по болу	Инструктаж по ТБ и ОТ (Х/-№14; Х/-). Развитие физических качеств и циональных возможностей, печивающих эффективность и жность игровых действий.	1
2			Удары справа, а по мячу. ы по воротам.	Уметь выполнять технические действия, ислено применять в изменяющейся ации. Контрольное упражнение.Удар по там на точность.	1
Раздел «Настольный теннис» (3часа)					
2			Инструктаж б на занятиях ольным исом.	Инструктаж поТБ и ОТ. Бег с рением и с изменением направления. ание в цель теннисных мячей, глирование. Эстафеты (с мячами, исными ракетками). Основы знаний: минология избранной спортивной игры».	1
2			Косая, плоская ямая подачи.	Косая плоская и прямая подачи с едующим выполнением длинного и го удара в дальний от партнера угол. ые, диагональные, длинные, короткие ы в упражнениях. Бег на месте с высоким иманием бедра. Жонглирование. ивание мячей ракеткой (индивидуально). омирование индивидуального здорового я	1

				и». Контрольное упражнение: Набивание на ракетке	
2			Одиночная и парная игра в настольный теннис.	Набивание мячей ракеткой у стенки. Комбинации набивных мячей на разную высоту. Индивидуальные и парные атакующие и защитные тактические действия. «Свечи» и др. Одиночная и парная игра.	1
Раздел «Гимнастика» (9 часов), самбо (2 часа)					
2			Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Повторение ранее изученных упражнений.	Инструктаж по ТБ. (Инструкции №-5; №-6; №-7; №-8; №-9; №-10; №-11; №-12; №-13; №-14; №-15; №-16; №-17; №-18; №-19; №-20; №-21; №-22; №-23; №-24; №-25; №-26; №-27; №-28; №-29; №-30; №-31; №-32; №-33; №-34; №-35; №-36; №-37; №-38; №-39; №-40; №-41; №-42; №-43; №-44; №-45; №-46; №-47; №-48; №-49; №-50; №-51; №-52; №-53; №-54; №-55; №-56; №-57; №-58; №-59; №-60; №-61; №-62; №-63; №-64; №-65; №-66; №-67; №-68; №-69; №-70; №-71; №-72; №-73; №-74; №-75; №-76; №-77; №-78; №-79; №-80; №-81; №-82; №-83; №-84; №-85; №-86; №-87; №-88; №-89; №-90; №-91; №-92; №-93; №-94; №-95; №-96; №-97; №-98; №-99; №-100). Беседа о правилах техники безопасности при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Повороты кругом в стойке. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Воспитание волевых качеств.	1
2			Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах	Гимнастическое бревно: ходьба с небольшой амплитудой движений и поворотами, поворотами в правую и левую стороны; передвижение приставными шагами; танцевальные шаги с махами ног и прыжками на носках; подскоки и присед; стилизованные прыжки на месте с продвижением вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; прыжки.	2
2			Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах	Гимнастические брусья: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с опорой на нижнюю жердь; махом вперед и толчком другой подъем переворотом на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди. Контрольное упражнение. Комбинация упражнений.	1
3			Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.	Комплекс ОРУ без предметов. Проверка владения техникой в индивидуально-комбинированных спортивных комбинациях на гимнастических брусьях и гимнастическом коне. Беседа о правилах техники безопасности при прыжках через коня. Опорный прыжок: Прыжок углом с разбега углом к снаряду и толчком одной ногой в ширину, высота 110 см). Воспитание волевых качеств.	1
3			Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.	Комплекс ОРУ без предметов. Проверка владения техникой в индивидуально-комбинированных спортивных комбинациях на гимнастических брусьях и гимнастическом коне. Опорный прыжок: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Контрольное упражнение. Опорный прыжок с толчком ног.	1

3		Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.	Комплекс ОРУ без предметов. Овладение техникой в индивидуальных и групповых комбинациях на гимнастических брусьях и гимнастическом коне. Воспитание силы и волевых качеств. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой	1
3		Акробатические упражнения и комбинации.	Беседа о правилах т/ безопасности при выполнении упражнений акробатикой. Кувырок вперед (назад) в группировке. Кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°. Стойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Сед углом. Стоя на коленях наклон вперед. Воспитание силы, гибкости, координации движений. Контрольное упражнение. Акробатическая комбинация.	1
3		Акробатические упражнения и комбинации.	Беседа о правилах т/ безопасности при выполнении упражнений акробатикой. Кувырок вперед (назад) в группировке. Кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°. Стойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Воспитание силы, гибкости, координации движений	1
3		Самбо	Приемы самообороны, приемы борьбы. Контрольное упражнение. Приведение соперника к броску.	1
3		Самбо	Приемы самообороны, приемы борьбы. Контрольное упражнение. Приведение соперника к броску.	1
«Ритмическая гимнастика»(10 часа)				
3		Комплекс упражнений жественной гимнастики с мячом.	Предупреждение раннего старения и поддержание творческой активности человека средствами физической культуры. Планирование и содержание физической культуры в индивидуальных оздоровительных программах, распределение их в режиме дня и недели. Упражнения и комбинации жественной гимнастики с мячом.	1
3		Комплекс упражнений жественной гимнастики с мячом.	Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. Упражнения и комбинации жественной гимнастики с мячом.	1
3		Комплекс упражнений жественной гимнастики с мячом.	Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. Упражнения и комбинации жественной гимнастики с мячом.	1

				м.Контрольноеупражнение.Комбинация едметом.	
4			Комплекс жнений жественной астики со алкой.	Физическая культура в организации овой деятельности человека, основные ины возникновения профессиональных леваний и их профилактика ровительными занятиями физической турой. Упражнения и комбинации жественной гимнастики со скакалкой.	1
4			Комплекс жнений жественной астики со алкой.	Ведение дневника самонаблюдения за гическим развитием и физической отовленностью, состоянием здоровья и тоспособностью. Упражнения и комбинации жественной гимнастики со скакалкой.	1
4			Комплекс жнений жественной астики со алкой.	Ведение дневника самонаблюдения за гическим развитием и физической отовленностью, состоянием здоровья и тоспособностью. Упражнения и комбинации жественной гимнастики со скакалкой.	1
4			Комплекс жнений жественной астики с чем.	<i>Основы законодательства Российской грации в области физической культуры, та, туризма, охраны здоровья.</i> Упражнения и комбинации жественной гимнастики с обручем.	1
4			Комплекс жнений жественной астики с чем.	Выполнение простейших приемов чного массажа и релаксации. Упражнения и комбинации жественной гимнастики с обручем.	1
4			Комплекс жнений жественной астики с чем.	Выполнение простейших приемов чного массажа и релаксации. Упражнения и комбинации жественной гимнастики с обручем.	1
4			Комплекс упражнений ической астики на мирование ости и динации жений.	<i>Наблюдения за физической тоспособностью.</i> Выполнение простейших приемов чного массажа и релаксации. Комплекс упражнений ритмической астики на формирование точности и динации движений	1
Спортивные игры: волейбол(9 часов)					
4			Инструктаж по не труда и Т.Б. Передвижения.	Беседа о правилах техники безопасности занятиях волейболом. (Инструкция IX- . Стойка игрока. Передвижения в стойке тавными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и лнение заданий (сесть на пол, встать,	1

				прыгнуть и др.). Развитие координационных способностей.	
4			Подача и дачи мяча.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты передач мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола. Передача мяча в волейбол. Передача мяча в волейбол. Передача мяча в волейбол. Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над сеткой, через сетку и во встречных колоннах. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие быстроты.	1
4			Нападающий. Прием мяча.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Прямой нападающий прием мяча после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам волейбола на укороченной площадке. Варианты техники приема мяча. Развитие координационных способностей. Контрольное упражнение. Простейшая комбинация.	1
5			Нападающий	Правила игры в волейбол Прямой нападающий удар мяча при встречных передачах Игра по упрощенным правилам волейбола на укороченной площадке. Развитие координационных способностей.	1
5			Командно-тактические действия.	Комбинация из освоенных элементов техники передач, приемов мяча, нападающего мяча. Варианты блокирования нападающих мячей (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Развитие быстроты.	1
5			Командно-тактические действия.	Комбинация из освоенных элементов техники передач, приемов мяча, нападающего мяча. Варианты блокирования нападающих мячей (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Развитие быстроты. Контрольное упражнение. Прямой нападающий удар.	1
5			Командно-тактические действия.	Комбинация из освоенных элементов техники передач, приемов мяча, нападающего мяча. Варианты блокирования нападающих мячей (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Развитие быстроты.	1
5			Игра в волейбол по правилам.	Комбинация из освоенных элементов техники передач, приемов мяча, нападающего мяча и техники защиты. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия	1

				падения и защите Развитие динационных способностей.	
5			Игра в футбол по новым правилам.	Комбинация из освоенных элементов техники передач, приемов мяча, нападающего и техники защиты. Индивидуальные, новые и командные тактические действия в падении и защите Контрольное упражнение.Верхняя подача.	1
Раздел «Гимнастика» (10 часов)					
5			Композиция из развивающих упражнений силовой скоростно-силовой направленности.	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики (Инструкция № 4). Общие представления о современных тренировочных системах физического воспитания. Планирование и содержание тренировочной нагрузки в индивидуальных тренировочных занятиях, распределение их в киме дня и недели. Упражнения и позы из ОРУ силовой и скоростно-силовой направленности.	1
5			Композиция из развивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности.	Предупреждение раннего старения и поддержание творческой активности человека средствами физической культуры. Упражнения и композиции из ОРУ силовой и скоростно-силовой направленности.	1
5			Композиция из развивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности.	Общие представления о современных тренировочных системах физического воспитания. Планирование и содержание тренировочной нагрузки в индивидуальных тренировочных занятиях, распределение их в киме дня и недели.Упражнения и позы из ОРУ силовой и скоростно-силовой направленности.	1
5			Композиция из развивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности.	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. (Инструкция № 4). Предупреждение раннего старения и поддержание творческой активности человека средствами физической культуры. Упражнения и композиции из ОРУ силовой и скоростно-силовой направленности. Контрольное упражнение.Скакалка за 1 минуту.	1
6			Композиция из развивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности.	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики (Инструкция № 4). Предупреждение раннего старения и поддержание творческой активности человека средствами физической культуры. Упражнения и композиции из ОРУ силовой и скоростно-силовой направленности.	1

6		Композиция из развивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности.	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики (Инструкция № 4) - предупреждение раннего старения и поддержание творческой активности человека средствами физической культуры. Упражнения и композиции из ОРУ силовой и скоростно-силовой направленности.	1
6		Композиция из развивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности.	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики (Инструкция № 4) - предупреждение раннего старения и поддержание творческой активности человека средствами физической культуры. Упражнения и композиции из ОРУ силовой и скоростно-силовой направленности.	1
6		Композиция из развивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности.	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики (Инструкция № 4) - предупреждение раннего старения и поддержание творческой активности человека средствами физической культуры. Упражнения и композиции из ОРУ силовой и скоростно-силовой направленности.	1
6		Композиция из развивающих упражнений на развитие гибкости, координации и ритма движений.	Беседа на тему: «Физкультура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями в спортивной школе». Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Упражнения и композиции из ОРУ на развитие гибкости, координации и ритма движений.	1
6		Композиция из развивающих упражнений на развитие гибкости, координации и ритма движений.	Выполнение гигиенических сеансов точечного массажа (состав основных приемов и их эффективность при массаже различных частей тела). Упражнения и композиции из ОРУ на развитие гибкости	1
Комплексы упражнений адаптивной физической культуры (2 часа)				
6	6	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры в соответствии с требованиями федеральными стандартами	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики (Инструкция № 4). Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культурой (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия).	4
Контроль уровня физической подготовленности (1 час)				

6		Промежуточная эстафия.	Сдача контрольных тестов: прыжок в скакалку, челночный бег, поднимание вища, наклон туловища.	
---	--	---------------------------	---	--

Календарно-тематическое планирование по физической культуре.
11 класс (мальчики)

№ ков	Дата проведения урока.		Тема урока.	Элементы содержания	Количество часов
	Предлагаемая	По сту			
«Спортивно-оздоровительная деятельность». Модуль: Легкая атлетика-7часов.					
1			Вводный руктаж по ОТ и ТБ рока физической туры XI-6. Инструктаж по ТБ нятиях легкой гикой. Беговые жнения.	Инструктаж по технике пасности на занятиях ой атлетики XI-21. ОРУ в кении. Подводящие, отовительные и иальные беговые жнения. Спринтерский бег: а короткие дистанции. ркий старт 15м x 2; низкий т 20 м x 2; бег с ускорением м. Развитие скоростных ств. Терминология нтерского бега. Правила внований. Спортивные т.	1
2			Совершенствование жкого старта, товый разгон, бег 30	Знание техники высокого га, стартового разгона. изировать правильность олнения старта, разгона, иширование. Регулярное юдение физкультурником стоянием своего ического здоровья, ического развития при гиях физической турой. Демонстрировать ику бега на короткие дистанции во время ных забегов: старт,разгон, иширование.	1
3			Совершенствование огостарта. жковые жнения,прыжок в ту с места.	Повторение низкого га и стартового разгона. ршенствование иширования в беге на ткие дистанции. ршенствование техники нтерского бега. Развитие рсливости (медленный бег 000 м.).	1

4			Беговые жнения.	Равномерный (гладкий) 000м; бег с преодолением ятствий: а) бег «змейкой»; решагивание через еры; в) прохождение по ну; г) многоскоки. Бег ссовый»: высокий старт; о старта (стартовый ег), бег по дистанции, на ише и поворотах; дыхание. отивные игры	1
5			Спринтерский бег. до 7 мин.	Контроль бега на 100 м. ршенствование техники пкивания в прыжках в у с разбега. ршенствование техники ния малого мяча в цель. итие выносливости ленный бег до 1000 м).	1
6			Прыжковые жнения.	Повторение техники пкивания в прыжках в у. Совершенствование кка в длину с места. ршенствование техники нтерского бега. Развитие рсливости (медленный бег 000 м).Спортигры.	1
7			Прыжковые жнения.	Совершенствование кка в длину с места. итие физических качеств отивные игры). Спортигры.	1
Модуль: спортивные игры.					
Раздел: баскетбол-7 часов.					
8			Инструктаж по ОТ и а уроках баскетбола. Передвижения етболиста.	Инструктаж по ОТ и ТБ нятиях баскетбола № XI- дальнейшее обучение кам и передвижениям ка. Ведение мяча в низкой, ней и высокой стойке с нением направления кения и скорости с ивным сопротивлением тника Ловля и передача	1
9			Ловля и передача	Совершенствование ния мяча с сопротивлением тника. ршенствование техники по ыванию и отбиванию мяча броске. ршенствование передач в прыжке.	1

				ршенствование групповых ических взаимодействий.	
10			Ведение мяча.	Совершенствование ния мяча с сопротивлением тника. ршенствование техники ывания мяча. ршенствование видуальных технико- ических действий в защите. бная игра.	1
11			Ловля, передачи и ние мяча.	Совершенствование ния мяча с сопротивлением тника. ршенствование техники по ыванию и отбиванию мяча броске в сочетании с дачами в прыжке. ршенствование видуальных технико- ических действий в дении. Развитие ческих качеств.	1
12			Развитие ативного мышления.	Совершенствование ики по накрыванию и ванию мяча при броске в тании с передачами в кке. Совершенствование видуальных технико- ических действий в защите. итие физических качеств (ная игра).	1
13			Развитие ативного мышления.	Совершенствование ики по накрыванию и ванию мяча при броске в тании с передачами в кке. Совершенствование видуальных технико- ических действий в защите. итие физических качеств (ная игра).	1
14			Броски мяча в ину.	Добивание мяча в ину в сочетании с овидностями броска в кке. Совершенствование ики по накрыванию и ванию мяча при броске в тании с передачами в кке. Совершенствование повых и командных ических действий в	1

				дении и защите. Учебная	
15			Броски мяча в ину.	Совершенствование ики игры «малая мерка». ршенствование групповых мандных тактических твий в нападении и защите. бная игра.	1
Модуль: самбо.					
16			Инструктаж по ОТ и а уроках самбо.	Приёмы самостраховки в о. Падения, захваты, жания Комплексы жнений для формирования ильной осанки, сложения, элементы гической гимнастики (по ду подкачки); комплексы жнений с отягощением; кки через скакалку. вижные и спортивные игры, феты	1
17			Самбо	Приёмы самостраховки в о. Падения, захваты, жания Комплексы жнений для формирования ильной осанки, сложения, элементы гической гимнастики (по ду подкачки); комплексы жнений с отягощением; кки через скакалку. вижные и спортивные игры, феты	1
18			Самбо	Приёмы самостраховки в о. Падения, захваты, жания Комплексы жнений для формирования ильной осанки, сложения, элементы гической гимнастики (по ду подкачки); комплексы жнений с отягощением; кки через скакалку. вижные и спортивные игры, феты	1
Модуль: самбо. Раздел: гимнастика-8 часов.					
19			Инструктаж по ОТ и а уроках гимнастики. Общеразвивающие жнения	Инструктаж по ОТ и ТБ оках гимнастики. Повторение кувырков ед. Обучение кувырку	1

				з препятствие. ршенствование силовых жнений на мышцы рук – ягивание.	
20			Развитие гибкости	Повторение строевых жнений. ршенствование кувырка кком. Совершенствование вых упражнений на цы рук	1
21			Акробатические жнения.	Совершенствование евых упражнений. ршенствование кувырка кком. Совершенствование батических элементов.	1
22			Акробатические жнения.	Контроль кувырка кком. Совершенствование батических элементов. ршенствование строевых жнений. Обучение батической связке.	1
23			Развитие динационных обностей.	Совершенствование батической комбинации. ршенствование опорного кка. Развитие физических ств.	1
24			Лазанья по канату, у, гимнастической нице.	Лазанья по канату, шесту, астической лестнице. тягивание, упражнения в и упорах, с гантелями, вными мячами. ажнения с гимнастической ейкой.	1
25			Опорные прыжки.	Совершенствование ного прыжка. ршенствование комплекса гической гимнастики. итие физических качеств.	1
26			Упражнения на астическом козле и	Контроль опорного кка. Совершенствование лекса атлетической астики. Развитие ческих качеств.	1
Раздел: волейбол-6 часов.					
27			Инструктаж по ОТ и а уроках волейбола. йки и передвижения йболиста.	Инструктаж по ОТ и ТБ нятиях волейбола № XI-19. орение приема и передачи сверху двумя руками. орение индивидуальным ическим действиям в те. Развитие физических ств.	1

28			Нападающий удар.	Совершенствование дающего удара. Совершенствование приема и дачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	1
29			Техника блокирования.	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение новым тактическим действиям. Развитие физических качеств (учебная игра).	1
30			Прямой дающий удар.	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение дающему удару. Индивидуально-тактические действия в зонах. Развитие физических качеств.	1
31			Групповые тактические действия.	Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	1
32			Групповые тактические действия.	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Совершенствование дающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование командных тактических действий в защите. Развитие физических качеств (учебная игра).	1
Раздел: волейбол-10 часов.					
33			Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках волейбола. Правила и передвижения волейболиста.	Инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях волейбола № XI-19. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование индивидуальными тактическими действиями в защите. Развитие физических качеств.	1

34			Нападающий удар.	Совершенствование дающего удара. Совершенствование приема и дачи мяча сверху двумя ми. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	1
35			Техника ирирования.	Совершенствование ики блокирования. Совершенствование приема сверху с последующим нием. Обучение повым тактическим действиям. Развитие физических качеств (учебная).	1
36			Прямой дающий удар.	Совершенствование ма и передачи мяча сверху я руками. Обучение дающему удару. индивидуально-тактические действиям в зонах. Развитие физических качеств.	1
37			Групповые ические действия.	Обучение командным ическими действиям в дении. Совершенствование ма мяча сверху с едующим падением. итие физических качеств бная игра).	1
38			Групповые ические действия.	Совершенствование ндных тактических действий в защите. Совершенствование дающего удара. Совершенствование ирирования. Совершенствование командных ических действий в дении. Развитие физических качеств (учебная).	1
39			Групповые ические действия.	Совершенствование ндных тактических действий в защите. Совершенствование дающего удара. Совершенствование ирирования. Совершенствование командных ических действий в дении. Развитие	1

				ческих качеств (учебная).	
40			Групповые физические действия.	Комбинация из освоенных: прием, передача, . Игры и игровые задания ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на ограниченных площадках. Игры вика свободного нападения. Развитие координационных способностей.	1
41			Игра по ограниченному числу правил мини-волейбола.	Комбинация из освоенных: прием, передача, . Игры и игровые задания ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на ограниченных площадках. Игры вика свободного нападения. Развитие координационных способностей.	1
42			Игра по ограниченному числу правил мини-волейбола.	Комбинация из освоенных: прием, передача, . Игры и игровые задания ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на ограниченных площадках. Игры вика свободного нападения. Развитие координационных способностей.	1
Раздел: мини-футбол-8 часов.					
43			Инструктаж по ТБ и технике на уроках мини-футбола. Специальные упражнения и физические действия	Инструктаж по ТБ и ОТ на уроках мини-футбола № XI-альнейшее обучение технике приемов мяча и передвижениям мяча. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Комбинация освоенных элементов техники передвижений.	1
44			Стойки и передвижения. Ведение мяча.	Дальнейшее обучение технике приемов мяча и передвижениям мяча Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча по прямой, «змейкой», с изменением направления лежащих и стоящих игроков.	1
45			Стойки и передвижения. Ведение мяча.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча по	1

				ой, «змейкой», с дением лежащих и щих предметов.	
46			Удары с места.	Удары с места и в кении (по неподвижному и щемую мячу, после ока мяча); Нападение рым прорывом. модействие двух игроков дай мяч и выйди»	1
47			Удары с места и в кении	Удары с места и в кении (по неподвижному и щемую мячу, после ока мяча); Нападение рым прорывом. модействие двух игроков дай мяч и выйди»	1
48			Остановка щегося мяча.	Остановка катящегося . Передачи мяча в кении с пассивным отивлением защитника (в х, в тройках в квадрате, е).	1
49			Приземление щего мяча	Приземление летящего . Передачи мяча в кении с пассивным отивлением защитника (в х, в тройках в квадрате, е).	
50			Игра по правилам.	Игра по правилам иционное нападение без нения позиций игроков. адение быстрым прорывом. модействие двух игроков дай мяч и выйди»	
51			Инструктаж по ОТ и а уроках баскетбола. Передвижения тболиста.	Инструктаж по ОТ и ТБ нятиях баскетбола № XI- (альнейшее обучение кам и передвижения ка. Ведение мяча в низкой, ней и высокой стойке с нением направления кения и скорости с ивным сопротивлением тника Ловля и передача .	1
52			Ловля и передача	Совершенствование ния мяча с сопротивлением тника. ршенствование техники по ыванию и отбиванию мяча броске.	1

				<p>ршенствование передач в прыжке.</p> <p>ршенствование групповых физических взаимодействий.</p>	
53			Ведение мяча.	<p>Совершенствование ния мяча с сопротивлением тника.</p> <p>ршенствование техники ывания мяча.</p> <p>ршенствование индивидуальных технико-ических действий в защите.</p> <p>бная игра.</p>	1
54			Ловля, передачи и ние мяча.	<p>Совершенствование ния мяча с сопротивлением тника.</p> <p>ршенствование техники по ыванию и отбиванию мяча броске в сочетании с дачами в прыжке.</p> <p>ршенствование индивидуальных технико-ических действий в дении. Развитие ических качеств.</p>	1
55			Развитие ативного мышления.	<p>Совершенствование ики по накрыванию и ванию мяча при броске в тании с передачами в кке. Совершенствование индивидуальных технико-ических действий в защите.</p> <p>итие физических качеств (ная игра).</p>	1
56			Броски мяча в ину.	<p>Добивание мяча в ину в сочетании с овидностями броска в кке. Совершенствование ики по накрыванию и ванию мяча при броске в тании с передачами в кке. Совершенствование повых и командных ических действий в дении и защите. Учебная</p>	1
Раздел: лапта-2 часа.					
57			Инструктаж по ОТ и а уроках лапты. Тактика игры в кую лапту.	<p>Инструктаж по ОТ и ТБ роках лапты.</p> <p>Исторические и ональные основы.</p> <p>итие скоростных качеств:</p>	1

				из различных исходных жений, челночный бег, бег банием стоек, с вными мячами. Тактика в русскую лапту. Тактика в нападении.	
58			Ловля мяча одной й, двумя руками, олнение передачи .	Основной спортивный нтарь для игры в русскую у. Совершенствование ков ловли мяча одной й, двумя руками, олнение передачи мяча. ика игры в русскую лапту. ика игры в обороне.	1
Модуль: легкая атлетика-9 часов.					
59			Инструктаж по ТБ нятиях легкой тикой. Беговые жнения.	Инструктаж по технике пасности на занятиях ой атлетики XI-21. ОРУ в кении. Подводящие, отовительные и иальные беговые жнения. Спринтерский бег: та короткие дистанции. ркий старт 15м x 2; низкий т 20 м x 2; бег с ускорением м. Развитие скоростных ств. Терминология нтерского бега. Правила внований. Спортивные т.	1
60			Совершенствование кого старта, говый разгон, бег 30	Знание техники высокого га, стартового разгона. изировать правильность олнения старта, разгона, иширование. Регулярное одение физкультурником стоянием своего ческого здоровья, ческого развития при тиях физической турой. Демонстрировать ику бега на короткие анции во время учебных гов: старт, разгон, иширование.	1
61			Совершенствование ого старта. жковые упражнения, прыжок в длину с а.	Повторение низкого га и стартового разгона. ршенствование иширования в беге на ткие дистанции. ршенствование техники нтерского бега. Развитие	1

				осливости (медленный бег 1000 м.).	
62			Беговые упражнения.	Равномерный (гладкий) бег 1000м; бег с преодолением препятствий: а) бег «змейкой»; б) прешагивание через препятствия; в) прохождение по препятствиям; г) многоскоки. Бег «срывной»: высокий старт; бег со старта (стартовый бег), бег по дистанции, на поворотах и поворотах; дыхание. Олимпийские игры	1
63			Спринтерский бег. до 7 мин.	Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники бросания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	1
64			Прыжковые упражнения.	Повторение техники приземления в прыжках в длину. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег 1000 м). Спортивные игры.	1
65			Прыжковые упражнения.	Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры). Спортивные игры.	1
66			Прыжковые упражнения.	Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры). Спортивные игры.	1
67			Кроссовый бег.	Бег в равномерном и умеренном темпе 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Эстафеты. Групповая тренировка. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Система соревнований по л/а, прыжки.	1
			Промежуточная станция .	Сдача контрольных упражнений: Поднимание туловища из положения лежа на спине, прешагивание из виса на гимнастической перекладине, наклон	1

				(гибкость), челночный бег, жок в длину с места.	
--	--	--	--	--	--