

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию г. Барнаул

МБОУ "СОШ №88 с кадетскими классами"

**РАССМОТРЕНО**

методическое объединение учителей  
физической культуры, ОБЖ и  
технологии

\_\_\_\_\_ Липовцева Т.В.

Протокол №5

от "24" 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Шустова Т.В.

Протокол №20

от "25" 08 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
\_\_\_\_\_ Ременюк О.В.

Приказ №518

от "24" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»

для 11 класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Вайц Роман Николаевич,  
читель физической культуры

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373, авторской программой: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов /В.И.Лях, А.А. Зданевич - Москва: Издательство Просвещение», 2012 год.

Примерной программой по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта: А.А.Кузнецов, М.В. Рыжаков, А.М. Кондаков. - М.: Просвещение, 2012).

### **Цели и задачи учебного курса**

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### **Задачи физического воспитания учащихся 11 классов:**

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

## Место учебного предмета «Физическая культура»

Преподавание рассчитано на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе — 102 ч (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим **личностным результатам** освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления

истории, духовных ценностей и достижений нашей страны ;готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3.В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние

природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия. В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### **Регулятивные УУД**

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### **Познавательные УУД:**

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### **Коммуникативные УУД:**

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметными результатами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

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

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

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

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

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

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

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

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### **Демонстрировать:**

Физические Способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—

	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

### Двигательные умения, навыки и способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросков)х шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки), видов единоборств( юноши)

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 11 класса

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м./ сек.	14,0	14,5	15,2	16,2	16,9	17,6
Бег	12,30	13,30	14,30	9,30	10,40	11,40

2000/3000м./сек.						
Метание гранаты, 500г (дев), 700г (м)	39	35	28	18	13	11
Прыжок в длину с места/см.	235	220	210	186	175	164
Подтягивание из виса	15	12	9	18	14	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	57	44	29	48	35	25
Сгибание рук в упоре на брусьях	15	13	10	–	–	–
Бег на лыжах 3 и 5 км/мин., сек.	26,30	27,30	29,00	18,30	19,30	20,30

**Содержание учебного предмета, курса «Физическая культура» 11 класс.**

Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Планируемые результаты освоения раздела или темы
	Класс	
	11 (юн., дев.) 87	
<b>Базовая часть</b>		
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<p>Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья и содействие творческому долголетию. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения, их социальная направленность и формы организации.</p> <p>Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.</p> <p>Основы техники безопасности и профилактики травматизма.</p> <p>Основы профилактики вредных привычек средствами</p>



		физической культуры.
Спортивные игры: баскетбол волейбол	21 18 3	Волейбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры, овладение игрой. Баскетбол: Совершенствование техники ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.
Гимнастика с элементами акробатики	18	Выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девочки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой; обручем или лентой (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девочки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног

		на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).
Легкая атлетика	21	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, в высоту. Техника метания, развитие выносливости, скоростно- силовых способностей, координационных.
Лыжная подготовка	18	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5- 6 км.
Элементы единоборств	9	Проводить учебную схватку в одном из видов единоборств. Освоение техники владения приёмами, развитие координационных способностей, силовой выносливости. Освоение организаторских умений, самостоятельные занятия
<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	
Волейбол	12	
Легкая атлетика	3	
Резервные часы	0	

### Календарно-тематическое планирование для 11 класса

№ урока	Тема урока	Формы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
				План	Факт
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятии легкой атлетикой.	Вводное	1	02.09	
2.	Тестирование бега на 100 м.	Комплексное	1	05.09	
3.	Бег на короткие дистанции	Комплексное	1	07.09	
4.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3*10 м.	Учетное	1	09.09	
5.	Техника метания гранаты на дальность с разбега.	Комплексное	1	12.09	
6.	Метание гранаты на дальность с разбега.	Самоконтроль	1	14.09	
7.	Тестирование бега на 2000 м и 3000м.	Комплексное	1	16.09	
8.	Прыжки в длину с разбега.	Комплексное	1	19.09	
9.	Прыжки в длину с разбега.	Комплексное	1	21.09	
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Комплексное	1	23.09	
11.	Тестирование шестиминутного бега.	Комплексное	1	26.09	
12.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Комбинированное	1	28.09	
13.	Тестирование прыжка в длину с места.	Вводное	1	30.09	
14.	Броски малого мяча на точность.	Комбинированное	1	03.10	
15.	Броски большого мяча на точность.	Комбинированное	1	05.10	
16.	Прыжки в высоту.	Комбинированное	1	07.10	
17.	Прыжки в высоту.	Комбинированное	1	10.10	
18.	Прыжки в высоту.	Совершенствование	1	12.10	
19.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	Совершенствование	1	14.10	
20.	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. ТБ.Самостраховка в единоборствах.	Совершенствование	1	17.10	
21.	Приемы борьбы лежа	Совершенствование	1	19.10	
22.	Приемы борьбы лежа	Совершенствование	1	21.10	
23.	Приемы борьбы стоя	Совершенствование	1	24.10	
24.	Приемы борьбы стоя	Совершенствование	1	26.10	
25.	Защита от удара ножом сверху.	Совершенствование	1	28.10	
26.	Защита от удара ножом сверху.	Совершенствование	1	07.11	
27.	Контрольный урок по теме «Единоборство».	Игровое	1	09.11	
28.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.	Игровое	1	11.11	
29.	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие.	Совершенствование	1	14.11	

30.	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	Игровое	1	16.11	
31.	Акробатические комбинации.	Вводное	1	18.11	
32.	Акробатические комбинации.	Комбинированное	1	21.11	
33.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	Совершенствование	1	23.11	
34.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	Совершенствование	1	25.11	
35.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	Совершенствование	1	28.11	
36.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	Комбинированное	1	30.11	
37.	Упражнения на брусьях.	Комбинированное	1	02.12	
38.	Упражнения на брусьях.	Комбинированное	1	05.12	
39.	Упражнения на брусьях.	Комбинированное	1	07.12	
40.	Комбинации на брусьях.	Комбинированное	1	09.12	
41.	Контрольный урок по теме «Брусья».	Комбинированное	1	12.12	
42.	Опорный прыжок.	Совершенствование	1	14.12	
43.	Опорный прыжок	Совершенствование	1	16.12	
44.	Опорный прыжок	Совершенствование	1	19.12	
45.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	Совершенствование	1	21.12	
46.	Спортивная игра «Гандбол».	Соревновательное	1	23.12	
47.	Броски мяча в гандболе.	Совершенствование	1	26.12	
48.	Спортивная игра «Гандбол».	Совершенствование	1	28.12	
49.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Вводное	1	11.01	
50.	Переход с одного лыжного хода на другой.	Комплексное	1	13.01	
51.	Смена лыжных ходов в зависимости от условий.	Практическое	1	16.01	
52.	Коньковый ход на лыжах.	Комплексное	1	18.01	
53.	Коньковый ход на лыжах.	Комбинированное	1	20.01	
54.	Лыжные эстафеты.	Комбинированное	1	23.01	
55.	Лыжные эстафеты.	Комбинированное	1	25.01	
56.	Подъем на склон и спуски со склона.	Комбинированное	1	27.01	
57.	Подъем на склон и спуски со склона.	Комбинированное	1	30.01	
58.	Подъем на склон и спуски со склона.	Комбинированное	1	01.02	
59.	Торможение и поворот «упором».	Комбинированное	1	03.02	
60.	Прохождение дистанции 3км на лыжах.	Совершенствование	1	06.02	
61.	Прохождение дистанции 3км на лыжах.	Совершенствование	1	08.02	
62.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	Совершенствование	1	10.02	
63.	Ведение и броски мяча в гандболе.	Совершенствование	1	13.02	

64.	Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе.	Комбинированное	1	15.02	
65.	Спортивная игра «Гандбол».	Совершенствование	1	17.02	
66.	Техника безопасности при занятиях в «Волейбол». Передачи мяча сверху двумя руками.	Совершенствование	1	20.02	
67.	Приемы и передачи мяча.	Вводный	1	22.02	
68.	Приемы и передачи мяча.	Совершенствование	1	24.02	
69.	Подачи мяча.	Совершенствование	1	27.02	
70.	Подачи мяча.	Совершенствование	1	01.03	
71.	Нападающий удар.	Совершенствование	1	03.03	
72.	Нападающий удар.	Совершенствование	1	06.03	
73.	Защитные действия.	Совершенствование	1	08.03	
74.	Тактические действия.	Совершенствование	1	10.03	
75.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	Совершенствование	1	13.03	
76.	Инструктаж ТБ. Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	Совершенствование	1	15.03	
77.	Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	Совершенствование	1	17.03	
78.	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.	Совершенствование	1	20.03	
79.	Штрафные броски.	Игровое	1	22.03	
80.	Штрафные броски.	Игровое	1	24.03	
81.	Защитные действия.	Игровое	1	03.04	
82.	Защитные действия.	Комбинированное	1	05.04	
83.	Тактические действия	Самоконтроль	1	07.04	
84.	Тактические действия	Совершенствование	1	10.04	
85.	Игра по правилам.	Совершенствование	1	12.04	
86.	Игра по правилам.	Совершенствование	1	14.04	
87.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	Совершенствование	1	17.04	
88.	Спортивные игры.	Комбинированное	1	19.04	
89.	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Комбинированное	1	21.04	
90.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Комбинированное	1	24.04	
91.	Тестирование бега на 30м.	Комплексное	1	26.04	
92.	Тестирование бега на 100м.	Комплексное	1	28.04	
93.	Тестирование челночного бега 3*10м	Комплексное	1	03.05	
94.	Метание гранаты на дальность.	Комплексное	1	05.05	
95.	Прыжки в длину с разбега.	Комплексное	1	08.05	
96.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Контрольное	1	10.05	
97.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Контрольное	1	12.05	
98.	Тестирование бега на 2км и 3км.	Контрольное	1	15.05	
99.	Шестиминутный бег.	Совершенствование	1	17.05	

100.	Эстафетный бег.	Совершенствование	1	19.05	
101.	Эстафетный бег.	Комбинированное	1	22.05	
102.	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	Соревновательное	1	24.05	

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного предмета**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич – Москва: издательство «Просвещение», 2007 год.
2. Физическая культура. Тестовый контроль. 10 – 11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В.И. Лях – М: Просвещение, 2012.

### **Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»**

1. Технические средства и экранно-звуковые пособия:
  - аудиоцентр;
  - радиомикрофон;
  - мегафон;
  - компьютер и принтер;
  - экран (на штативе или навесной);
  - аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.
2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:
  - стенка гимнастическая;
  - бревно гимнастическое напольное;
  - скамейки гимнастические;
  - козел гимнастический;
  - перекладина гимнастическая;
  - канат для лазания с механизмом крепления;
  - комплект навесного оборудования (перекладина, брус, мишени для метания);
  - гантели наборные;
  - коврики гимнастические;
  - маты гимнастические;
  - мяч набивной (1,2,3 кг);
  - мяч малый (теннисный);
  - скакалка гимнастическая;
  - мяч малый мягкий;
  - палка гимнастическая;
  - обруч гимнастический;
  - сетка для переноски мячей;
  - планка для прыжков в высоту;
  - стойки для прыжков в высоту;
  - дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
  - рулетка измерительная;
  - щиты баскетбольные с кольцами;
  - мячи баскетбольные;
  - жилетки игровые;

- стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини-футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.