

Составлено на
основе
ФГОС

Принято на педсовете
Протокол № 1
от 31.08.2023г.

Утверждено
Приказ № 161-ОД
от 31.08.2023г.
Директор школы

Наговицын Р.Е.

Рабочая программа
по физической культуре
для 11 класса.

Составитель: Э.Н. Чибышев., учитель физической культуры
МОУ «Октябрьская СОШ»

2023 - 2024 учебный год.

Данная рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 11 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 10-11классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 10—11 классы» (М.: Просвещение).2020.

1.Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура».

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание языка, культуры своего народа, своего края, общемирового культурного наследия; усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, выбору профильного образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, осознанному построению индивидуальной образовательной траектории с учетом устойчивых познавательных интересов;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества, заданных институтами социализации соответственно возрастному статусу обучающихся; формирование основ социально-критического мышления; участие в школьном самоуправлении и в общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

9) формирование основ экологического сознания на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, её географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;

- образ социально-политического устройства — представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;

- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;

- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;

- ориентация в системе моральных норм и ценностей, понимание конвенционального характера морали;

- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;

- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;

- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;

- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;

- уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;

- уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;

- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;

- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;

- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы (выпускник научится):

- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования.

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) **умение** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; **работать индивидуально и в группе:** находить общее

решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) сформированность и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции), развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) сформированность и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на

нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Выпускник получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Планируемые результаты

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

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

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

– *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

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

– *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

– *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

3. Тематическое планирование с указанием количества часов.11 кл.

№ урока в курсе.	№ урока в теме.	Тема урока.	Вид деятельности
Легкая атлетика – 15ч.			

1	1	Основы знаний Техника безопасности на уроке л/а, правила поведения в спортивном зале, стадионе, спортивной площадке. ГТО. Утомления во время действенной и физической работы	Инструктаж по ТБ
2	2	Техника стартового разгона	отработка старта
3	3	Кроссовая подготовка.	бег 30 м
4	4	Закрепл. техники стартового разгона Бег на короткие дистанции.	зачёт
5	5	Тест: подтягивание Учебная игра. Лапта	зачёт
6	6	Тест: бег 100 м Учебная игра.	отработка прыжка
7	7	Техника прыжка в длину с разбега Кроссовая подготовка.	бег с ускорением
8	8	Закрепл. техники прыжка Бег на короткие дистанции.	зачёт
9	9	Тест: челночный бег Учебная игра мини футбол.	зачёт
10	10	Прыжок в длину с разбега Учебная игра.	метание м. мяча
11	11	Техника метания гранаты на дальность Кроссовая подготовка.	метание на дальность
12	12	Закрепл. техники метания Прыжок в длину с места.	зачет
13	13	Тест: прыжок в длину с места Учебная игра. Лапта.	зачет
14	14	Метание гранаты на дальность Учебная игра.	зачет
15	15	6-ти мин бег Тест: наклон вперёд из положения сидя Тест: кросс Учебная игра мини футбол	зачет
Спортивные игры – 30ч.,(Баскетбол) – 15ч.			

16	1	Техника безопасности на уроке с/и, правила поведения в спортивном зале, стадионе, спортивной площадке. Гигиена. Правила игры.	Инструктаж по ТБ
17	2	Техника передачи мяча в движении Учебная игра.	ознакомлен. с переда-и
18	3	Соверш. техники передачи мяча Передачи на месте Учебная игра.	работа в парах
19	4	Передача мяча в движении Учебная игра.	зачёт
20	5	Обучение броскам в кольцо с разных точек Учебная игра.	ознакомлен. с броском
21	6	Закрепл. техники бросков Эстафета Учебная игра.	работа над техникой
22	7	Соверш. техники бросков в учебной игре.	работа над техникой
23	8	Броски в кольцо с разных точек Учебная игра.	зачет
24	9	Тактические действия в защите и нападении в учебной игре.	освоение игровых действий
25	10	Закрепл. тактических действий в учебной игре.	освоение игровых действий
26	11	Эстафета	игровых действий
27,28, 29,30	12,13, 14,15	Соверше. тактических действий в учебной игре. Учебная игра «Баскетбол»	сов. тактики
Волейбол – 15ч.			

31	16	Техника передач мяча Учебная игра.	выполнение передач
32	17	Закрепл. техники передач мяча Упражнения в парах Учебная игра.	работа в парах
33	18	Соверш. техники передач мяча в учебной игре.	работа в парах
34	19	Передачи мяча Учебная игра.	зачёт
35	20	Техника нападающего удара Учебная игра.	сов. тактики игры
36	21	Закрепл. техники нападающего удара Упражнения в парах Учебная игра.	работа над ударом
37	22	Соверш. техники нападающего удара в учебной игре.	сов. тактики игры
38	23	Нападающий удар Учебная игра.	зачёт
39	24	Техника верхней прямой подачи Учебная игра.	выполнение подачи
40	25	Закрепл. подачи мяча Соверш. подач и нападающего удара.	выполнение подачи
41	26	Соверш. техники верхней прямой подачи в учебной игре.	выполнение подачи
42	27	Верхняя прямая подача Учебная игра.	зачёт
42,44, 45	28,29, 30	Учебная игра в/б.	
Лыжная подготовка-24ч.			

46	1	<p>Основы знаний Техника безопасности на уроке л/п, правила поведения в спортивном зале, стадионе, спортивной площадке. Признаки и меры предупреждения утомления и переутомления.</p>	Инструктаж по ТБ.
47	2	<p>Обучение попеременным ходам Повороты на месте.</p>	применение хода
48	3	<p>Учебная игра.</p>	отработка навыков
49	4	<p>Закрепл. техники попеременных ходов Эстафета</p>	техника хода
50	5	<p>Соверш. техники ходов на дистанции.</p>	техника хода
51	6	<p>Учебная игра.</p>	отработка навыков
52	7	<p>Попеременные ходы Катание с горы.</p>	зачёт
53	8	<p>Техника одновременных ходов Повороты в движении.</p>	применение хода
54	9	<p>Учебная игра.</p>	отработка навыков

55	10	Закрепл. техники одновременных ходов Эстафета	техника хода
56	11	Соверш. техники ходов на дистанции.	техника хода
57	12	Учебная игра.	отработка навыков
58	13	Одновременные ходы Прохождение дистанции.	зачёт
59	14	Техника конькового хода Прохождение дистанции.	применение хода
60	15	Учебная игра.	отработка навыков
61	16	Закрепл. техники конькового хода Эстафета	техника хода
62	17	Соверш. техники хода Преодоление бугров и препятствий	техника хода
63	18	Учебная игра.	отработка навыков
64	19	Коньковый ход Игры на лыжах.	Зачёт
65	20	Соверш. спусков с горы с поворотами Прохождение дистанции.	Сов. спусков
66	21	Учебная игра.	отработка навыков
67	22	Соверш. техники торможения после спуска Прохождение дистанции.	Работа над техникой
68	23	Катание с горы	Отработка спуска со склона
69	24	Катание с горы.	
Гимнастика – 13ч.			

70	1	<p>Основы знаний Техника безопасности на уроке гимнастики, правила поведения в спортивном зале, стадионе, спортивной площадке. Первая помощь при травмах.</p>	Инструктаж по ТБ.
71	2	<p>Акробатика (д): равновесие, кувырок вперёд, вставая , прыжок вверх с поворотом на 360⁰-кувырок вперёд. Перекатом назад через стойку на лопатках, сгибая ! ногу кувырок назад через плечо в упор на колено-встать прыжком вверх. Лазание в 2 приёма и без помощи ног (м)</p>	<p>ознакомлен. с акробат. упр. и лазанием</p> <p>сов. акробат. упр.</p>
72	3	<p>Акробатической комбинации Лазание. Упр.для плавания на груди.</p>	зачёт
73	4	<p>Соверш. акробатической комбинации Лазание. Подтягивание (м). Упр. для плавания на спине.</p>	зачёт
74	5	<p>Акробатическая комбинация лазание по канату. Сухое плавание.</p>	ознакомлен. с опорн.
75	6	<p>Лазанию в 2-3 приёма Опорный прыжок через «козла» согнув ноги, «козёл» в длину 115 см. Упр. для плавания брассом.</p>	прыжком, лазанием
76	7	<p>Закрепл. техники лазания. Опорный прыжок. Упр. для плавания баттерфляем.</p>	сухое плавание
77	8	<p>Соверш. лазания по канату Подтягивание (д). Опорный прыжок</p>	зачёт
78	9	<p>Лазание по канату Опорный прыжок через «козла»</p>	зачёт
79	10	<p>Опорный прыжок через «козла» ноги врозь, «козёл» в ширину 115 см, согнув ноги 110 см. Акробатика: длинный кувырок через препятствие, стойка на голове и руках силой.</p>	ознакомлен. с опорн. пр. акробат. упр
80	11	<p>Закрепл. опорного прыжка. Акробатическая комбинация. Сухое плавание.</p>	работа над техникой
81	12	<p>Соверш. опорного прыжка Акробатическая комбинация.</p>	работа над техникой
82	13	<p>Опорный прыжок Акробатическая комбинация</p>	зачёт
Легкая атлетика – 20ч.			

83	1	<p>Основы знаний Техника безопасности на уроке л/а, правила поведения в спортивном зале, стадионе, спортивной площадке. ГТО. Учебная игра.</p>	Инструктаж по ТБ.
84	2	<p>Прыжок в высоту с разбега Учебная игра.</p>	ознакомлен. с прыжком
85	3	<p>Закрепл. техники прыжка Силовая подготовка.</p>	выполнение силов. упр.
86	4	<p>Тест: подтягивание Учебная игра лапта.</p>	зачёт
87	5	<p>Прыжок в высоту с разбега Учебная игра лапта.</p>	зачёт
88	6	<p>Метание гранаты Кроссовая подготовка.</p>	метание м. мяча
89	7	<p>Закрепл. техники метания Бег на короткие дистанции.</p>	бег 30 м
90	8	<p>Тест: бег 100 м Учебная игра мини футбол.</p>	зачёт
91	9	<p>Метание гранаты Учебная игра мини футбол.</p>	зачёт
92	10	<p>Тест: прыжок в длину с места Учебная игра.</p>	зачёт
93	11	<p>6-ти мин бег Учебная игра мини футбол.</p>	работа над вынослив.
94	12	<p>Тест: наклон вперёд из положения сидя Учебная игра.</p>	зачёт
95	13	<p>Тест: кросс Учебная игра.</p>	зачёт
96	14	<p>Прыжок в длину с разбега Кроссовая подготовка.</p>	ознакомлен. с прыжком
97	15	<p>Закрепл. техники прыжка Бег на короткие дистанции.</p>	бег с ускорением
98	16	<p>Тест: челночный бег Учебная игра мини футбол.</p>	зачёт
99	17	<p>Прыжок в длину с разбега</p>	зачёт

100,101, 102	18,19, 20	Учебная игра. Учебная игра. Футбол.	отработка навыков игры
-----------------	--------------	--	------------------------------

КИМ. 11 класс.

Тестовые упражнения.	Юноши.			Девушки.		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 м.	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
2. Челночный бег.	7.2	7.7	8.1	8.4	9.0	9.6
3. Кросс 2000 м. дев.				10.00	11.30	12.20
3000 м. юн.	13.00	15.00	16.30			
4. Подтягивание.	12	10	8	25	20	15
5. Прыжок в длину с места.	2.25	2.10	2.00	2.05	1.95	1.80
6. Наклон вперед из положения сидя.	15	10	5	20	12	7
7. Метание гранаты.	38	32	26	23	18	12
8. Прыжок в длину с разбега.	4.60	4.20	3.70	3.80	3.40	3.10
9. Прыжок в высоту с разбега	1.35	1.30	1.20	1.20	1.15	1.05