

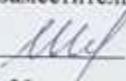
### Аннотация к рабочей программе по физической культуре, 11 класс

|  |   |
|--|---|
| <p>Нормативные документы, на основе которых составлена рабочая программа</p> | <p>Программа составлена на основе:<br/>         Приказа Минобробразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 05.03.2004 № 1089).<br/>         Приказа Министерства РФ от 18.05.2023 № 370 с редакцией от 12.06.2023<br/>         Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.-2-е изд.-М.: Просвещение,2015.</p>  |
| <p>УМК, используемый в учебном процессе</p>                                  | <p>Физическая культура 11 класс. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М. Просвещение, 2009 г.Физическая культура. 11 класс: поурочные планы. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель 2004 г. Авторы:В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха.</p>  |
| <p>Цель учебного предмета</p>  | <p>- формирование у школьников 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.</p>  |
| <p>Задачи</p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;</li> <li>2.Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;</li> <li>3.Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;</li> <li>4.Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;</li> <li>5.Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.</li> </ol> |
| <p>Количество часов на изучение предмета</p>                                 | <p>11 класс 3 часа в неделю (за год 102 часа)</p>   |
| <p>Основное содержание предмета</p>  | <p><b>11 класс</b><br/>         Легкоатлетические упражнения<br/>         Гимнастика с элементами акробатики<br/>         Лыжная подготовка<br/>         Спортивные игры (баскетбол)<br/>         Спортивные игры (волейбол)</p>  |
| <p>Формы текущего контроля и промежуточной аттестации</p>                    | <p>Выполнение учебных нормативов и технических действий</p>   |

Министерство просвещения Российской Федерации  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Дятьковская городская гимназия»

Дятьковского района Брянской области

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>«Рассмотрено на МО и рекомендовано к утверждению»</b><br/>Руководитель МО<br/><br/>С.В.Сергеева<br/>Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.</p> | <p><b>«Согласовано»</b><br/>Заместитель директора по УВР<br/><br/>М.В.Ильюхина<br/>«30» августа 2023г.</p> | <p><b>«Утверждаю»</b><br/>Директор МАОУ «ДГТ»<br/><br/>В.Н. Мехедов<br/>«30» августа 2023 г.<br/>Приказ № 169/1-п от «30» августа 2023г.</p> |
|---|--|---|

**Рабочая программа**

**Физическая культура**

**11 класс**

Разработана

МО учителей технологии, искусства, физической культуры, ОБЖ

Дата составления: август 2023 года

## Пояснительная записка

### Планируемые результаты освоения учебного предмета Физическая культура

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы: личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) 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;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

Изучение учебного предмета "Физическая культура" должно обеспечить: сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира; знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера; владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим; умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

"Физическая культура" (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

окружающей среды, здоровья и безопасности жизни;

### **Знания о физической культуре**

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся **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, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Обучающийся **научится:**

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся **получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся **научится:**

- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся **получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической культуре.

### Демонстрировать уровень физической подготовленности

| Контрольные упражнения                          | Уровень  |         |        |         |         |        |
|---|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|   | Высокий  | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
|   | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Бег 30 метров с высокого старта                 | 4,7      | 5,2     | 5,7    | 5,4     | 5,8     | 6,2    |
| Челночный бег                                   | 9,3      | 9,7     | 10,2   | 9,7     | 10,1    | 10,8   |
| Прыжки в длину с места (см)                     | 220      | 210     | 190    | 185     | 170     | 160    |
| Прыжки через скакалку за 1 мин.                 | 130      | 120     | 115    | 135     | 125     | 120    |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. | 52       | 47      | 42     | 40      | 35      | 30     |
| Наклон вперед (см)                              | 14       | 12      | 7      | 22      | 18      | 13     |
| Подтягивание (девочки из положения лёжа)        | 12       | 10      | 7      |         |         |        |
| Бег 2000 и 3000 м                               | 12,40    | 13,30   | 14,30  | 10,20   | 11,15   | 12,10  |
| Бег на лыжах 3 км                               | 14,40    | 15,10   | 16,00  | 18,30   | 19,30   | 21,00  |

## Содержание учебного предмета

| №<br>п/п | Наименование раздела (содержание раздела)   |
|----------|---|
| <b>1</b> | <b>Легкая атлетика 32</b>   |
|          | <p>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).(1) Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).(1) Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).(1) Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс) (1) Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс) (1) Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки) (1) Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.(1) Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).(1) Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).(1) Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.(1) Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.(1) Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.(1) Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.(1) Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).(1)Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс)(1). ТБ на уроках л/атлетики.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. (1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие</p> |

|          |   |
|----------|---|
|          | силовых качеств.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).(1)Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. (1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. (1)  |
| <b>2</b> | <b>Спорт.игры 30 час</b>  |
|          | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.(1) Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.(1) Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.(1) Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. спомобом. Эстафеты.(1) ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.(1) ТБ на уроках по баскетболу.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.2 шага бросок после ведения. Эстафета.(1) Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.(1) |
| <b>3</b> | <b>Гимнастика с элементами акробатики 24</b>  |
|          | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние,  |

|          |   |
|----------|---|
|          | <p>пресс).(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).(2) Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег)упражнение на бревне. Упражнения на перекладине.(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).(1)Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гимнастики.(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).(1) Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.(1)</p> |
| <b>4</b> | <b>Лыжная подготовка 16</b>   |
|          | <p>ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.(1) Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).(1) Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.(1) Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.(1) Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)(2) Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.(1) Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.(1) Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.(1) Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).(1) Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.(1) Подъем в гору.Бег по дис-ции до 3 км(д),до 5 км(м)(1) Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.(1) Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).(1) Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.(1) Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.(1) Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).(1) Подъем в гору. Спуски с горы.(1)</p>   |

## Тематическое планирование

11 класс

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование разделов, тем</b>         | <b>Количество часов</b> |
|------------------|---|-------------------------|
| <b>1</b>         | <b>Легкая атлетика</b>                    | <b>32</b>               |
| <b>2</b>         | <b>Спортивные игры</b>                    | <b>30</b>               |
| <b>3</b>         | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> | <b>24</b>               |
| <b>5</b>         | <b>Лыжная подготовка</b>                  | <b>16</b>               |
|                  | <b>Всего часов</b>                        | <b>102</b>              |

### Календарно-тематическое планирование 11 класс

| №/<br>п | Тема урока   | Кол-<br>во<br>час | Дата проведения |                |
|---------|--|-------------------|-----------------|----------------|
|         |  |                   | По<br>плану     | Фактичес<br>ки |
|         | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>18</b>         |                 |                |
| 1       | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1                 |                 |                |
| 2       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.  | 1                 |                 |                |
| 3       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).   | 1                 |                 |                |
| 4       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).   | 1                 |                 |                |
| 5       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).  | 1                 |                 |                |
| 6       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.   | 1                 |                 |                |
| 7       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).  | 1                 |                 |                |
| 8       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).   | 1                 |                 |                |
| 9       | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.  | 1                 |                 |                |
| 10      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.  | 1                 |                 |                |
| 11      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).  | 1                 |                 |                |
| 12      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).  | 1                 |                 |                |
| 13      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.   | 1                 |                 |                |
| 14      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).  | 1                 |                 |                |
| 15      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).  | 1                 |                 |                |
| 16      | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки,  | 1                 |                 |                |

|     |   |           |  |  |
|-----|---|-----------|--|--|
|     | многоскоки).  |           |  |  |
| 17  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).   | 1         |  |  |
| 18  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).   | 1         |  |  |
|     | <b>Спортивные игры</b>  | <b>6</b>  |  |  |
| 19  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.                     | 1         |  |  |
| 20  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.  | 1         |  |  |
| 21  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.   | 1         |  |  |
| 22  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.  | 1         |  |  |
| 23  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.                                       | 1         |  |  |
| 24  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты.   | 1         |  |  |
|     | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>   | <b>24</b> |  |  |
| 25. | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).                     | 1         |  |  |
| 26  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).                      | 1         |  |  |
| 27  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).   | 1         |  |  |
| 28  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).   | 1         |  |  |
| 29  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).                                  | 1         |  |  |
| 30  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость).   | 1         |  |  |
| 31  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.  | 1         |  |  |
| 32  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).   | 1         |  |  |
| 33  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).                                     | 1         |  |  |
| 34  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.  | 1         |  |  |
| 35  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упр-ния на перекладине.   | 1         |  |  |
| 36  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                     | 1         |  |  |
| 37  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). | 1         |  |  |
| 38  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).   | 1         |  |  |

|    |   |           |  |  |
|----|---|-----------|--|--|
| 39 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).   | 1         |  |  |
| 40 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). | 1         |  |  |
| 41 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях.   | 1         |  |  |
| 42 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).   | 1         |  |  |
| 43 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                                 | 1         |  |  |
| 44 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.  | 1         |  |  |
| 45 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).   | 1         |  |  |
| 46 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                               | 1         |  |  |
| 47 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине.  | 1         |  |  |
| 48 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).                               | 1         |  |  |
|    | <b>Лыжная подготовка</b>  | <b>16</b> |  |  |
| 49 | ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции до 3 км.   | 1         |  |  |
| 50 | Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.  | 1         |  |  |
| 51 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.   | 1         |  |  |
| 52 | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.  | 1         |  |  |
| 53 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.  | 1         |  |  |
| 54 | Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.   | 1         |  |  |
| 55 | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.   | 1         |  |  |
| 56 | Подъем в гору. Спуски с горы.   | 1         |  |  |
| 57 | Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.  | 1         |  |  |
| 58 | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.  | 1         |  |  |
| 59 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.  | 1         |  |  |
| 60 | Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.  | 1         |  |  |
| 61 | Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.  | 1         |  |  |
| 62 | Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.  | 1         |  |  |
| 63 | Бег по дистанции до 3 км.   | 1         |  |  |
| 64 | Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.  | 1         |  |  |
|    | <b>Спортивные игры</b>  | <b>24</b> |  |  |
| 65 | ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.   | 1         |  |  |

|    |  |           |  |  |
|----|--|-----------|--|--|
| 66 | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.  | 1         |  |  |
| 67 | Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.  | 1         |  |  |
| 68 | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.   | 1         |  |  |
| 69 | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.  | 1         |  |  |
| 70 | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.  | 1         |  |  |
| 71 | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.  | 1         |  |  |
| 72 | Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.   | 1         |  |  |
| 73 | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.   | 1         |  |  |
| 74 | Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.   | 1         |  |  |
| 75 | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.  | 1         |  |  |
| 76 | Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.  | 1         |  |  |
| 77 | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.  | 1         |  |  |
| 78 | Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.   | 1         |  |  |
| 79 | <b>Спортивные игры</b>   | 1         |  |  |
| 80 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. | 1         |  |  |
| 81 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.   | 1         |  |  |
| 82 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.                                     | 1         |  |  |
| 83 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.  | 1         |  |  |
| 84 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.                                 | 1         |  |  |
| 85 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра  | 1         |  |  |
| 86 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.     | 1         |  |  |
| 87 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.  | 1         |  |  |
| 88 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций.                              | 1         |  |  |
|    | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра  | <b>14</b> |  |  |
| 89 | <b>Легкая атлетика</b>   | 1         |  |  |
| 90 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.                        | 1         |  |  |
| 91 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.   | 1         |  |  |
| 92 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).                                | 1         |  |  |
| 93 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в                                    | 1         |  |  |

|     |   |            |  |  |
|-----|---|------------|--|--|
|     | (прыжки, многоскоки).   |            |  |  |
| 94  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м   | 1          |  |  |
| 95  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.  | 1          |  |  |
| 96  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).                             | 1          |  |  |
| 97  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).                    | 1          |  |  |
| 98  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м   | 1          |  |  |
| 99  | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | 1          |  |  |
| 100 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).                             | 1          |  |  |
| 101 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).                          | 1          |  |  |
| 102 | Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).                  | 1          |  |  |
|     | <b>Итого</b>  | <b>102</b> |  |  |