

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов №3
г. Яранска Кировской области»

Утверждаю:
директор МКОУ СШ с УИОП №3
г. Яранска

_____ Д.А. Хвостанцев
Приказ № 179/1
от 30 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Физической культуре
среднего общего образования
для обучающихся 11 классов
(базовый уровень)

Составитель: ., Топаев С.Л.
учителя физической культуры

Яранск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 №1897
3. Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевич М. Просвещение 2010г.

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 11 классов к учебнику «Физическая культура» 10-11 класс (автор: В.И. Лях; под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2010).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и

письменной речью, монологической контекстной речью.

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.*

Содержание учебного предмета

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.

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; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; 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 самостраховки.

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

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
на освоение каждой темы**

11 класс

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	102
3.1	Гимнастика с основами акробатики	17
3.2	Легкая атлетика	35
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	18
3.4	Волейбол	9
3.5	Баскетбол	19
3.6	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Прикладная физическая подготовка	4
3.8	Общefизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	Изучается в ходе урока
3.11	Туризм	Изучается в ходе урока
3.12	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

Календарно – тематическое планирование 11 класс

№ п\п	Тема урока	Элементы содержания	Вид контроля	Дата проведения	
				План	факт
1	Техника безопасности, на уроках легкой атлетики. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Правовые основы физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики , футболом. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 5 мин. Игр а: «Перестрелка». Равномерный бег 4 мин. Силовая подготовка: подтягивание (юн.), сгибание-разгибание рук (д).	Индивидуальный.		
2	Низкий старт, стартовый разгон	Основные компоненты урочных и внеурочных форм занятий, их направленности и планирование. Биохимические основы бега. Специальные беговые упражнения. Старт. Стартовый разгон. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	Индивидуальный.		
3	Бег на короткие дистанции. Бег 100 м.	Бег в медленном темпе 5 мин. Специальные беговые упражнения. Семенящий бег. Принять на оценку подтягивание на перекладине (юн.), поднимание туловища (д)..ОРУ на развитие силы .Спортивная игра: ручной мяч. Техника безопасности во время игры. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта	Оценить бег 100 м		
4	Развитие выносливости	Основы законодательства Российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны, здоровья. Специальные и беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие выносливости.	Индивидуальный.		
5	Бег на средние дистанции. Бег 1000м.	Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. Бег 1000 метров на оценку. Специальные беговые упражнения.	Индивидуальный.		

		Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимические основы бега.			
6	Развитие физических качеств. Тестирование.	Равномерный бег 10 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Тестирование: прыжки через гимнастическую скакалку за 30 сек. на двух ногах вперед и назад, пресс за 30 сек., прыжок в длину с места, поднятие туловища за 30 сек., упражнение на гибкость.			
7	Бег на длинные дистанции. Бег 2000м, 3000м.	Индивидуальная подготовка легкоатлетов. Бег 2000 м. (д), 3000 м (юн.) на оценку. Специальные и беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры: футбол, подвижная игра « Перестрелка».	Бег на результат 2000м «5»- 10.00 «4»- 11.30 «3»- 12.20 3000м «5»- 13.00 «4»- 15.00 «3»- 16.30		
8	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Эстафетный бег на стадионе с передачей эстафетной палочки. Спортивные, подвижные игры на выбор учащихся.	индивидуальный		
9	Бег в равномерном и переменном темпе до 25 мин.	Специальные и беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут. Развитие выносливости.	индивидуальный		
10	Техника безопасности, на уроках баскетбола. Передача мяча одной рукой	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Официальные правила игры, площадка и оборудование, команда, игровое положение. Повторение техники остановок и передвижений игрока. Передачи различными способами со сменой мест. Ведение мяча с сопротивлением, быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Индивидуальный.		

11	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Официальные правила баскетбола: нарушение, фолы, судья. Закрепление техники остановок и передвижений игрока. Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Позиционное нападение со сменой мест и развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Индивидуальный.		
12	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Совершенствование передач двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола без сопротивления и с сопротивлением защитника	Оценить технику передачи мяча.		
13	Передачи мяча в движении	Официальные правила баскетбола: перемещение и остановки игрока. Передача мяча различными способами со сменой мест на оценку. Ведение в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Нападение противоположной зонной защиты: учебная игра.	Оценить технику передачи мяча.		
14	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Официальные правила баскетбола: жесты судьи, протоколы соревнований. Закрепление техники перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Сочетание приемов ведения, бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Индивидуальный.		
15	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе. Учебная игра в баскетбол.	индивидуальный		
16	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Официальные правила баскетбола: процедура подачи протеста, классификация команд. Закрепление техники перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости на	Оценка техники ведения мяча.		

		оценку. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Нападение через центрального игрока. Учебная игра.			
17	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	Официальные правила баскетбола. Закрепление техники перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Нападение через центрального игрока. Учебная игра.			
18	Броски по кольцу в движении	Совершенствование вариантов бросков в корзину в движении	индивидуальный		
19	Броски по кольцу в движении	Официальные правила баскетбола. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок на оценку. Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Нападение через центрального игрока. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	Оценка техники броска по кольцу в движении.		
20	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Официальные правила баскетбола. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча: добивание мяча. Индивидуальные действия в защите через центрального игрока. Учебная игра. Индивидуальный контроль.	Индивидуальный.		
21	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Двусторонняя игра в баскетбол.			
22	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Передвижения и остановки игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции на оценку. Зонная защита. Взаимодействия игроков: нападения и защиты. Учебная игра. Развитие	Оценить технику броска мяча со средней дистанции.		

		координационных способностей.			
23	Штрафной бросок	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивидуальный.		
24	Взаимодействие игроков нападения и защиты	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Зонная защита. Взаимодействия игроков: нападения и защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивидуальный.		
25	Штрафной бросок	Штрафной бросок на оценку. Совершенствование тактики в нападении в баскетболе (стремительное нападение)	Оценить технику штрафного броска		
26	Тактика защиты	Совершенствование тактики защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Учебно-тренировочная игра в баскетбол по правилам.			
27	Учебная игра в баскетбол	Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Передвижения и остановки игрока. Зонная защита. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Техника и тактика игры. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники и тактики игры.		
28	Игра в баскетбол с применением правил	Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Передвижения и остановки игрока. Зонная защита. Учебно-тренировочная игра в баскетбол на оценку. Техника и тактика игры. Развитие координационных способностей.	Оценка игры в баскетбол.		
29	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Оздоровительные системы физического воспитания. Основы ритмической гимнастики. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Совершенствование элементов акробатики (кувырки, стойки, перевороты). Развитие гибкости.	Индивидуальный.		

		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.			
30.	Элементы акробатики	Правила страховки и само страховки. Основы ритмической гимнастики. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Разучивание комбинаций(юноши, девушки), развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.	Индивидуальный.		
31.	Элементы акробатики	Правила страховки и само страховки. ОРУ на гибкость. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Разучивание комбинаций(юноши, девушки), развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.	Индивидуальный.		
32	Акробатические комбинации	Оздоровительная ходьба и бег. Строевые упражнения. Акробатические комбинации (юноши, девушки) на оценку. Развитие силовых качеств. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа(девушки).	Оценка техники выполнения акробатической комбинации (юноши, девушки)		
33	Опорные прыжки.	Правила страховки и само страховки. Основы ритмической гимнастики. Повороты в движении. Обще-развивающие упражнения на месте. Упражнения на параллельных брусьях, перекладине (юноши), опорный прыжок через коня (девушки). Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки через гимнастическую скакалку.	Индивидуальный.		
34	Опорные прыжки.	Строевые упражнения. Обще-развивающие упражнения с набивными мячами(девушки), с гантелями(юноши). Совершенствование упражнений на параллельных брусьях, (юноши), опорный прыжок через коня (девушки). Комбинация с обручами(девушки), упражнения с гириями(юноши). Развитие силы.			

35	Опорные прыжки	Повороты в движении, перестроение. Обще-развивающие упражнения на скамейке. . Упражнения на параллельных брусьях (юноши), опорный прыжок через коня (девушки). Лазание по канату или шесту.	Оценка техники выполнения упражнения на параллельных брусьях (юноши), опорный прыжок через коня (девушки).		
36	Аэробика. Упражнения на перекладине.	Упражнения на перекладине. (ю). Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Фронтальной		
37	Комбинации на брусьях	Строевые упражнения. Обще-развивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на разновысоких брусьях(девушки), опорный прыжок через коня в длину(юноши). Упражнения на перекладине(юноши). Упражнения страховки и само страховки при падении.	Индивидуальный.		
38	Комбинации на брусьях.	Строевые упражнения. Обще-развивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Совершенствование упражнения на разновысоких брусьях(девушки), опорный прыжок через коня в длину(юноши). Комбинация с гимнастическими обручами(девушки), упражнения с гирями(юноши). Упражнения страховки и само страховки при падении.	Индивидуальный.		
39	Комбинации на брусьях	Обще-развивающие упражнения без предметов. Упражнения на разновысоких брусьях(девушки), опорный прыжок через коня в длину(юноши). Развитие координационных способностей. Основы биомеханики и гимнастических упражнений.	Оценка техники выполнения упражнения на разновысоких брусьях(дев		

			ушки), опорного прыжка (юноши).		
40	Современные системы физического воспитания	Ритмическая гимнастика в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, лежа, сидя). Совершенствование упражнений по художественной гимнастике(девушки), на перекладине(юноши). Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений с дополнительным отягощением. Упражнения с гирями(15-20кг.) с максимальной интенсивностью.	Фронтальный		
41	Комбинация с гимнастическими обручами. Упражнения на перекладине.	Аутотренинг, релаксация, массаж. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими обручами(девушки), упражнения на перекладине (юноши) на оценку. Развитие силовых способностей и гибкости: подтягивание на высокой перекладине(юноши), поднятие туловища из положения лежа(девушки).	Оценка техники выполнения упражнений с обручами(девушки), упражнений на перекладине (юноши).		
42	Гимнастическая полоса препятствий	Круговая тренировка. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Развитие основных физических качеств.	Индивидуальный.		
43	Гимнастическая полоса препятствий	ОРУ с гантелями, с набивными мячами. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Развитие основных физических качеств.	Оценить прохождение полосы препятствий		
44	Круговая тренировка.	Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений с дополнительным отягощением. Упражнения с гирями(15-20кг.) с максимальной интенсивностью. Комплекс ритмической гимнастики.	Индивидуальный		
45	Развитие силовых способностей.	Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в предродовой период у женщин. Силовая подготовка на оценку. Подтягивание на высокой перекладине	Оценить силовую подготовку (юноши, девушки).		

		на оценку. Поднимание туловища из положения лежа (девушки). Эстафеты с применением ранее изученных элементов гимнастики.			
46-47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременных ходов	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции до 5 километров в среднем темпе. Развитие общей выносливости.			
48	Техника безопасности на уроках волейбола. Остановки, передвижения.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе. Развитие координационных способностей.			
49-50	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Техника попеременного двухшажного хода	Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль на дистанции до 6 километров. Совершенствование техники пройденных ходов и переходов с одного хода другой в зависимости от рельефа местности. Развитие общей выносливости.	Оценить переход с хода на ход		
51	Верхняя и нижняя передачи мяча	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад, передачи различные по расстоянию и высоте	Оценить прием и передачу мяча		
52-53	Дистанция 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. Правила соревнований по лыжным гонкам	Совершенствование переходов с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Лыжные гонки на дистанции 3 километра на время. Распределение сил, обгон, финиширование. Заминочный круг на восстановления дыхания.	Оценить прохождения дистанции 3 километра на время(девушки).		
54	Поддачи мяча	Совершенствование прямой верхней передачи мяча, поддачи мяча.			
55-56	Дистанция 5 км Элементы тактики лыжных гонок	Лыжные гонки на дистанции 5 километров. Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидирование, обгон,	Оценить прохождения дистанции 5 километра на		

		финиширование.	результат.		
57	Нападающий удар через сетку	Совершенствование прямого нападающего удара			
58-59	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (д), 8 км (ю)	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции до 6 километров в среднем темпе. Развитие специальной выносливости.	Оценить технику выполнения в переходе с хода на ход.		
60	Прием мяча	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками			
61-62	Прохождение отрезков на скорость. Эстафеты.	Прохождение дистанции 5 километров со сменой лыжных ходов и переходов с хода на ход в зависимости от условий дистанций и состояния лыжни, сделав два-три ускорения по 300-500 метров. Развитие скоростной выносливости.			
63	Варианты блокирования, страховка	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное , вдвоем), страховка			
64-65	Техника лыжных ходов Преодоление подъемов и препятствий	Совершенствование техники лыжных ходов и перехода с хода на ход. Техника попеременного, двухшажного и одновременно-одношажного ходов на оценку.	Оценить технику лыжных ходов.		
66	Тактические действия в нападении и защите	Совершенствование тактики нападения: индивидуальных, групповых и командных действий. Правила игры в волейбол. Учебная игра.			
67-68	Коньковый ход. Спуски, подъемы, повороты.	Совершенствование техники подъемов, спусков с поворотами и торможением. Эстафеты на склоне и развитие скоростной выносливости. Самоконтроль.			

69	Учебная игра в волейбол	Совершенствование тактики нападения: индивидуальных, групповых и командных действий Основные правила игры в волейбол. Учебная игра.			
70-71	Обгон на дистанции, финиширование. Спуски, подъемы, повороты.	Техника спуска, подъема на оценку. Прием у должников техники лыжных ходов, дистанций на 3 и 5 километров.	Оценить технику выполнения спусков, подъемов.		
72	Игра в волейбол по правилам.	Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	Игра в волейбол на оценку		
73	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Разминочный бег 4 минуты. Спортивная ходьба. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Прыжки на скакалке за 30 секунд, за одну минуту. Обще-развивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки через скакалку 125 за одну минуту, 65 за 30 секунд,		
74	Специальные беговые и прыжковые упражнения	Равномерный бег 5 минут. Обще-развивающие упражнения у гимнастической стенки. Беговые и прыжковые упражнения в движении: - бег с барьерами; - прыжки на двух ногах, правой(левой) через барьеры; - многоскоки; - бег с высоким подниманием бедра.	Оценить беговые и прыжковые упражнения		
75	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Равномерный бег 5 минут. Обще-развивающие упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Совершенствовать технику прыжка в целом. Прыжки через гимнастическую скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств.			

76	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Равномерный бег 5 минут. Обще-развивающие упражнения. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом перешагивание. Прыгают до оценки «3» 105 сантиметров. Прыжки через гимнастическую скакалку.	Оценить технику прыжка в высоту		
77	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Равномерный бег 5 минут. Контрольный урок по прыжкам в высоту способом перешагивания. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств.	Принять прыжок на результат.		
78	Высокий старт. Стартовый разгон.	Высокий старт. Финиширование. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Обще-развивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Дозирование нагрузки при занятий бегом.			
79	Низкий старт. Развитие скоростных качеств.	Низкий старт. Финиширование. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Обще-развивающие упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Оценить технику стартов		
80	Техника метания гранаты	Равномерный бег до 6 минут. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель с места, с трех шагов, с разбега. Обще-развивающие упражнения с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Перестрелка».			
81	Техника метания гранаты	Равномерный бег до 6 минут. Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники метания гранаты с места, с трех шагов, с разбега с замахом руки. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.	Оценить технику метания гранаты		
82	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.			
83	Техника метания	Равномерный бег до 6 минут.	Принять на		

	гранаты	Техника метания гранаты на оценку. Обще-развивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Эстафеты по кругу с передачей эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	оценку технику метания гранаты.		
84	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Медленный бег до 6 минут. Специально-беговые упражнения, эстафеты: - разминочная; - старты из различных положений; - бег с передачей малого мяча; - «посадка картофеля»; - заключительная эстафета сбегом и передачей эстафетной палочки.			
85	Бег на короткую дистанцию. Бег 100м.	Разминочный бег. Специально-беговые упражнения. Обще-развивающие упражнения. Бег 100 метров на результат. Развитие скоростных качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Оценить бег 100 метров на результат.		
86	Прыжок в длину с разбега.	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»			
87	Прыжок в длину с разбега.	Разминочный бег. Обще-развивающие упражнения. Многоскоки. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	Оценить прыжок в длину с разбега на результат		
88	Метание гранаты	Оздоровительная ходьба и бег. ОРУ на разминку плечевого пояса. Совершенствование техники метания гранаты.			
89	Метание гранаты на дальность	Оздоровительная ходьба и бег. Метание гранаты на дальность на оценку. Обще-развивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Оценить метание гранаты на результат		
90	Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Медленный бег до 20 минут. Специально-беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования			

		по легкой атлетике. Рекорды.			
91	Бег на средние дистанции. Бег 1000м	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров на оценку. Развитие выносливости. Игра «Лапта»	Оценить бег на 1000 метров.		
92	Развитие выносливости	Бег в равномерном темпе 20 минут. Специально-беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.			
93	Бег на длинные дистанции. Бег 2000м, 3000м.	Бег 2000 метров на результат(девушки). Развитие выносливости.	Оценить бег на 2000 метров.		
94	Эстафетный бег. Передача эстафеты.	Эстафеты по кругу с передачей эстафетной палочки.	Оценить передачу эстафетной палочки		
95	Русская народная игра «Лапта»	Русская игра «Лапта» Правила игры			
96	Русская народная игра «Лапта»	Русская игра «Лапта» Правила игры.			
97	Техника безопасности при занятиях футболом.	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Совершенствование обманных движений уходов, остановок, ударов по мячу. Игра с применением правил.			
98	Удары по мячу ногой и головой.	Совершенствование обманных движений уходов, остановок, ударов по мячу. Игра с применением правил.	Уметь судить игру		
99	Остановки мяча ногой и грудью. Ведение мяча.	Совершенствование обманных движений уходов, остановок, ударов по мячу. Игра в мини - футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	Уметь судить игру		
100	Игра с применением правил.	Передвижения, остановки, повороты, стойки. Удары по мячу ногой и головой, ведение мяча. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Игра с применением правил.	Оценить технические приемы		
101	Основы туристической подготовки	Ориентирование по карте. Разбивка бивуака.			

102	Техника безопасности при занятии плаванием.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. . Специально подготовительные, ОРУ и подводящие упражнения на суше.			

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 11кл

Контрольные упражнения	нормативы					
	Мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м.(с)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Бег 2000м.	-	-	-	10,00	11,30	12,20
Или 3000м	13,00	15,00	16,30	Без учета	вре	мени
Или 5000м	Без	учета	времени	-	-	-
Прыжок в длину (см)	460	420	370	380	340	310
Прыжок в высоту(см)	140	135	120	120	115	105
Метание гранаты 500 г(м)	-	-	-	23	18	12
Или 700 г (м)	38	32	26	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	-	-	-	25	20	15
Подтягивание на высокой перекладине или подъем переворотом, раз	4	3	2	-	-	-
Удержание ног в положении угла в упоре (с)	12	10	7	-	-	-

Бег на лыжах 3км. (мин/с)	-	-	-	18,30	19,00	20,00
Сгибание, разгибание рук в упоре	12	10	8	-	-	-
Кросс для бесснежных районов 2000м. (мин/с)	-	-	-	10.30	12,10	13,10
Или 3000 м	14.00	16.00	17.00	-	-	-
Бег на лыжах 5 км	25.00	27.00	29.00	Без	учета	времени
Или 10 км	без	учета	времени	-	-	-