

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

КОГОбУ "Лицей г. Советска"

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей-предметников естественнонаучного цик-
ла, физической культуры и ОБЖ

_____ Олюнина Т.В.
Протокол №1 от "28" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КОГОбУ «Лицей г.Советска»

_____ Чистополова О.Н.
Приказ №84 от "29" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура» (базовый уровень)
для 11 класса среднего общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Дюпина Алина Юрьевна,
учитель физической культуры
Рудакова Полина Ивановна,
учитель физической культуры

г.Советск
2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 11 класса (базовый уровень), предметная область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17 мая 2012 года № 413, с изменениями и дополнениями, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобренной решением ФУМО по общему образованию от 28 июня 2016 г. №16-з), Примерной программой воспитания (одобрено решением ФУМО по общему образованию от 23.06.2022 г. № 3/22), на основе авторской программы по физической культуре для 10-11 классов под редакцией В.И. Ляха.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 11 классах

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 10-11 классах (базовый уровень) направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

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, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613);

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 по физической культуре на базовом уровне 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) (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645);

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;

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.

2. Содержание учебного предмета

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.

Содержание материала по классам

10 класс	11 класс
Знания о физической культуре и здоровый образ жизни	
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований
Правовые основы физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Адаптивная физическая культура. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи

<p>Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения</p>	<p>Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	
<p>Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры, приобретенных в начальной и основной школе</p>	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.)</p>
<p>Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса</p>	<p>Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы тела и длины тела, соотношение роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, ЖЕЛ, частоты дыхания. Методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей)</p>
<p>Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатель физического развития, физической подготовленности и работоспособности)</p>	<p>Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики</p>
<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение. <i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Юноши – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девушки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног. Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей). Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в седьме ноги врозь, стойка на плечах из седьме ноги врозь, соскок махом назад. Висы и упоры (для девушки).</p>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение. <i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Юноши – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девушки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей). Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в седьме ноги врозь, стойка на плечах из седьме ноги врозь, соскок махом назад. Висы и упоры (для девушки). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, ма-</p>

<p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.</p> <p>Опорный прыжок. Юноши: прыжок ноги врозь (конь в длину; высота 115-120 см.). Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Акробатические упражнения. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов. Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа. Развитие физических способностей: упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, для мышц брюшного пресса, для развития координационных способностей.</p>	<p>хом соскок.</p> <p>Опорный прыжок. Юноши Прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125см.). Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Акробатические упражнения. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов. Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа. Развитие физических способностей: упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, для мышц брюшного пресса, для развития координационных способностей.</p>
Легкая атлетика	Легкая атлетика
<p>Правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега (40, 60, 100метров). Эстафетный бег (4x100м.). Совершенствование техники длительного бега: юноши 3000м., девушки 2000м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» или «прогнувшись». Прыжки и многоскоки. Метание гранаты с места и с разбега (4 бросковых шагов). Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега 9-11 шагов. Упражнения для развития выносливости: бег 20-25мин, кросс 3-4 км., кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования. Упражнения для координационных способностей. Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений.</p>	<p>Правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега (100 метров). Эстафетный бег (4x100м.). Совершенствование техники длительного бега: юноши 3000м., девушки 2000м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Прыжки и многоскоки. Метание гранаты с места и с разбега (4 бросковых шагов). Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» или «прогнувшись». Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега 9-11 шагов. Упражнения для развития выносливости: бег 20-25мин, кросс 3-4 км., кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования Упражнения для координационных способностей. Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений.</p>
<p>Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Правила техники безопасности при занятии лыжными гонками. Закрепление техники ранее изученных лыжных</p>	<p>Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Правила техники безопасности при занятии лыжными гонками. Закрепление техники ранее изученных лыжных</p>

<p>ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с законченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, пологие, мало – и среднепокатые склоны, подъемы средней протяженности, длинные подъемы. Элементы тактики лыжных ходов: Распределение сил на дистанции, резкое ускорение, приемы борьбы с противником. Прохождение дистанции 4-5 км.</p>	<p>ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с законченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, пологие, мало – и среднепокатые склоны, подъемы средней протяженности, длинные подъемы. Элементы тактики лыжных ходов: Распределение сил на дистанции, резкое ускорение, приемы борьбы с противником. Прохождение дистанции 5-8 км.</p>
<p>Волейбол. Техника безопасности при занятии волейболом. Совершенствовании техники приема и передач мяча: Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола.</p>	<p>Волейбол. Техника безопасности при занятии волейболом. Совершенствовании техники приема и передач мяча: Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола</p>
<p>Баскетбол. Техника безопасности при занятии баскетболом. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Техника защитных действий: вырывание и выбивание. Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Развитие физических способностей: скоростно-</p>	<p>Баскетбол. Техника безопасности при занятии баскетболом. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Перевод мяча перед собой. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Техника защитных действий: вырывание и выбивание. Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Развитие физических способностей: скоростно-</p>

<p>силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола.</p>	<p>силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола.</p>
<p>Футбол, мини-футбол (изучается в ходе урока). Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удар по мячу серединой лба удар боковой частью лба, удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью. Техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом. Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Тактические действия в защите, в нападении. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных, скоростных способностей. Учебная игра.</p>	<p>Футбол, мини-футбол (изучается в ходе урока). Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удар по мячу серединой лба удар боковой частью лба, удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью. Техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом. Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой. Тактические действия в защите, в нападении. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных, скоростных способностей. Учебная игра.</p>
<p>Полоса препятствий. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Бросание дротиков в мишень (дартс). Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p>	<p>Полоса препятствий. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Бросание дротиков в мишень (дартс). Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>
<p>Плавание. Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p>	<p>Плавание. Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p>
<p>Туризм. Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Виды и формы туризма (по характеру путешествий, по способу передвижений).</p>	<p>Туризм. Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Виды и формы туризма (по характеру путешествий, по способу передвижений).</p>
<p>Элементы единоборства. Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p>	<p>Элементы единоборства. Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p>
<p>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению</p>	<p>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению</p>

нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
--	--

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Название темы(разделов)	Количество часов в 10 классе	Количество часов в 11 классе
1	Знания о физической культуре и здоровый образ жизни	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
3	Физическое совершенствование	70	70
	Гимнастика с основами акробатики	14	14
	Легкая атлетика	20	20
	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	12	12
	Волейбол	10	10
	Баскетбол	10	10
	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
	Прикладная физическая подготовка	2	2
	Общезначительная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
	Плавание	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
	Туризм	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
	Итого:	68 час	68 час

Список литературы

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 «об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки от 17 мая 2012 г. № 413, приказ Минобрнауки от 29.06. 2017 г. «О внесении изменений в ФГОС СОО».
5. Основная образовательная программа среднего общего образования (от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
6. Рабочие программы «Физическая культура» В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2016.
7. Программа по физической культуре для обучающихся X-XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А».

8. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2020.
9. Физическая культура: методические рекомендации 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2014.
10. Физическая культура: тестовый контроль 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2014.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
для 11 класса**

№ п/п	Содержание урока	Дата	
		План	Факт
Легкая атлетика (8часов)			
1	Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в среднем темпе 12 мин. Старт. Бег 100м. Стартовый разгон Развитие скоростных качеств 3х30м. Футбол: техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой. Учебная игра в футбол		
2	Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств 3х100м. Совершенствование техники спринтерского бега (100метров). Футбол техника защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом. Учебная игра в футбол		
3	Правовые основы физической культуры и спорта. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы тела и длины тела, соотношение роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки. Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе 1000м. Финиширование. Метание гранаты. Эстафетный бег 50х4; Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимические основы бега. Учебная игра в футбол		
4	Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. 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); бег 100м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удар по мячу серединой лба удар боковой частью лба, удар головой с разбега. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью. Учебная игра в футбол		
5	Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Понятие о физической культуре личности. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» или «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Бег 200м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков». Тактические действия в защите, в нападении. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Учебная игра в футбол		

6	Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с ускорением, изменением направления темпа и ритма шагов. Бег 1500м. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) прыжок в длину. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль при занятиях легкой атлетикой		
7	Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) метание гранаты на результат и технику. ОРУ. Развитие скоростной выносливости бег 300м. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра футбол		
8	Бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Бег 3000 (ю.), 2000 (д.). Контроль техники метания гранаты. Футбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра		
Волейбол (10 часов)			
9	Техника безопасности при занятии волейболом. Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
10	Официальные правила по волейболу: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
11	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
12	Правила по волейболу. Жесты судей. Ведение протокола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
13	Ведение протокола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием и передача мяча сверху двумя руками шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача., прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
14	Ведение протокола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием и передача мяча сверху двумя руками шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача., прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, напа-		

	<p>дающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		
15	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падение-перекатом на спину; прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача., прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Контроль верхняя прямая подача и прямой нападающий удар. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		
16	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		
17	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди – животе. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальные тактические действия, групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		
18	<p>Совершенствовании техники приема и передач мяча. Верхняя прямая подача., прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите. Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра</p>		
Гимнастика с основами акробатики (14 часов)			
19	<p>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение. Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей). Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре</p>		

	<p>на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p>Висы и упоры (для девушки). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. Ритмическая гимнастика для девушек – мини-комплексы ритмической гимнастики Атлетическая гимнастика для юношей – упражнения для развития основных мышечных групп.</p>		
20	<p>Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей). Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p>Висы и упоры (для девушки). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. Ритмическая гимнастика для девушек – мини-комплексы ритмической гимнастики Атлетическая гимнастика для юношей – упражнения для развития основных мышечных групп.</p> <p>Элементы единоборства Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки</p>		
21	<p><i>Общеразвивающие упражнения в парах с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).</i> Освоение и совершенствование висов и упоров (для юношей). Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p>Висы и упоры (для девушки). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. Ритмическая гимнастика для девушек – мини-комплексы ритмической гимнастики Атлетическая гимнастика для юношей – упражнения для развития основных мышечных групп. Лазание вертикальному канату с помощью и без помощи ног. Развитие скоростно-силовых способностей –прыжки со скакалкой. Элементы единоборства Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки</p>		
22	<p>Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатель физического развития, физической подготовленности и работоспособности).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах с обручем (д.), гантелями (ю. 3 кг).</i></p> <p>Акробатические упражнения. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку</p>		

	на руках с помощью, переворот боком, прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов. Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа		
23	Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатель физического развития, физической подготовленности и работоспособности). <i>Общеразвивающие упражнения в парах с обручем (д.), гантелями (ю. 3 кг).</i> Акробатические упражнения. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов. Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа		
24	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Акробатические упражнения. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов. Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лежа)		
25	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Акробатические упражнения. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов. Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (подтягивание из положения виса на высокой перекладине)		
26	Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение. Опорный прыжок. Юноши Прыжок ноги врозь (конь в длину; высота 115-120см.). Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием оздоровительного бега, аэробики, дартса.		

	Элементы единоборства Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки		
27	Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение. Опорный прыжок. Юноши Прыжок ноги врозь (конь в длину; высота 115-120см.). Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием оздоровительного бега, аэробики, дартса		
28	Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Обратное перестроение. Опорный прыжок. Юноши Прыжок ноги врозь (конь в длину; высота 115-120см.). Девушки: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использованием оздоровительного бега, аэробики, дартса		
29	Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использования роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		
30	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Акробатические упражнения. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках м помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком., прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов. Девушки: сед углом. Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. прыжок вверх с поворотом на 360, 540 градусов, равновесия, «мост» из положения стоя, из положения лежа. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (подтягивание из положения виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа)		
31	Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнения с использования роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях фи-		

	зическими упражнениями, показатель физического развития, физической подготовленности и работоспособности). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		
32	Полоса препятствий Упражнения функциональной подготовки: 1 бег с набивным мячом (1-3 кг) 30м; 2) из положения присед – бросок набивного мяча из-за головы (3-5кг) – 3 раз; 3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты-куснуться руками за головой. Сесть и коснуться пола впереди ног – 12 раз; 5) прыжки через скакалку (1 мин-1 мин. 30сек). 6. упор присев, упор лежа, упор присев, встать –10 раз. Элементы единоборства Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки		
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)			
33	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Повторение техники попеременного двухшажного хода, одношажного хода. Прохождение дистанции в среднем темпе 4-5 км. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с законченным толчком одной палкой. Развитие выносливости		
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковым ходом. Ускорение отрезков юноши – 3х100 м, девушки – 2х100м. Горная часть. Техника прохождения контруклона. Равномерное прохождение дистанции: юноши – 4 км; девушки – 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом. Развитие выносливости		
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков юноши – 3х200 м, девушки – 2х200 м. Равномерное прохождение дистанции: юноши– 6 км; девушки – 4 км. Горная часть		
36	Передвижение по пересечённой местности 800-600 м в среднем темпе. Применение техники попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, бесшажного хода Техника конькового хода. Дистанция 3-5км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой (ЧСС). Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: подъемы средней протяженности, длинные подъемы		

37	<p>Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с законченным толчком одной палкой. Коньковый ход. Гонка с преследованием юноши –2 x 500м; девушки – 2 x 400м.</p> <p>Развитие быстроты и выносливости прохождение дистанции в среднем темпе: Юноши – 3 км, девушки – 2 км.</p> <p>Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом»</p>		
38	<p>Техника лыжных ходов на оценку. Развитие быстроты и выносливости: юноши – 4 x 1000м. девушки 3 x 1000км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, пологие, мало – и среднепокатые склоны, подъемы средней протяженности, длинные подъемы</p>		
39	<p>Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам.</p> <p>Дистанция: Юноши: 5км.; Девушки: 3 км.</p> <p>Равномерное прохождение дистанции – 2000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой</p>		
40	<p>Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Дистанция: юноши – 5км.; девушки – 3км.</p> <p>Горная часть. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой</p>		
41	<p>Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 3000-2000 м в среднем темпе свободным стилем.</p> <p>Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Линейные эстафеты 3x150м раз. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом</p>		
42	<p>Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 3000-2000 м в среднем темпе свободным стилем.</p> <p>Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Линейные эстафеты 3x100м раз. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом</p>		
43	<p>Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Дистанция: юноши – 5км.; девушки – 3км.</p> <p>Горная часть. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой</p>		
44	<p>Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 8000-5000 м в среднем темпе свободным</p>		

	стилем. Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: сильнопокатых, и крутых склонах, подъемы средней протяженности		
Легкая атлетика (3 часа)			
45	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств		
46	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств		
47	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств		
Баскетбол (10 часов)			
48	Официальные баскетбольные правила: нарушения, фолы, судья. Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Учебная игра. Ведение протокола		
49	Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Учебная игра. Ведение протокола		
50	Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Учебная игра. Ведение протокола		
51	Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку. Перевод мяча перед собой. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Техника защитных действий: вырывание и выбивание. Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра. Ведение протокола		
52	Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку. Перевод мяча перед собой. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Техника защитных действий: вырывание и выбивание. Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в		

	защите. Учебная игра. Ведение протокола		
53	<p>Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Перевод мяча перед собой.</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p> <p>Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра. Ведение протокола</p>		
54	<p>Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Перевод мяча перед собой.</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p> <p>Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра. Ведение протокола</p>		
55	<p>Закрепление техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Перевод мяча перед собой.</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p> <p>Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра. Ведение протокола</p>		
56	<p>Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p> <p>Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.</p> <p>Развитие физических способностей: скоростно- силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола</p>		
57	<p>Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.</p> <p>Техника защитных действий: вырывание и выбивание.</p> <p>Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом.</p>		

	Развитие физических способностей: скоростно-силовых, координационных способностей. Учебная игра. Ведение протокола		
Легкая атлетика (9 часов). Прикладная физическая подготовка (4 часа)			
58	Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств 3 x 100. Биохимические основы бега. Совершенствование техники спринтерского бега (100 метров). Метание гранаты. Развитие скоростных качеств		
59	Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств 3 x 100. Биохимические основы бега. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 метров на результат. Упражнения для координационных способностей. Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений		
60	Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств 3 x 100. Биохимические основы бега. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 метров на результат. Упражнения для координационных способностей. Барьерный бег: преодоление барьера с места, с шага, преодоление нескольких барьеров сразу. Прыжки на точность приземления из различных положений		
61	Кросс 1000м. Беговые упражнения. Прикладная физическая подготовка (юноши и девушки). 1) бег 100м; 2) метание теннисного мяча в цель (3 мяча); 3) скандинавская ходьба (500м); 4) подлезание под дугами (10м); 5) змейка (3x10м); 6) передвижение в висячем положении; 7) спортивная ходьба (300м)		
62	Кросс 1000м. Беговые упражнения. Прикладная физическая подготовка (юноши и девушки). 1) бег 100м; 2) метание теннисного мяча в цель (3 мяча); 3) скандинавская ходьба (500м); 4) подлезание под дугами (10м); 5) змейка (3x10м); 6) передвижение в висячем положении; 7) спортивная ходьба (300м)		
63	Бег. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Техника длительного бега кросс 15-20мин. Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 100м. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 x 100м. Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Тактические действия в защите, в нападении. Учебная игра в мини-футбол		
64	Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Кросс по пересеченной местности с элемен-		

	тами спортивного ориентирования кросс 3-4 км., кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования. Преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Бросание дротиков в мишень (дартс)		
65	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по туризму. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м девушки, 3000м юноши. Метание гранаты (юноши – 700г., девушки – 500г.). Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Тактические действия в защите, в нападении. Спортивные игры: футбол, волейбол		
66	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по туризму. Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 100м Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота. Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Тактические действия в защите, в нападении		
67	Развитие выносливости. Техника длительного бега кросс 15-20мин. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 x 100м Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин. Техника перемещений и владения мячом: обманные движения (финты), финт уходом, финт ударом ногой, финт остановкой. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владение мячом. Тактические действия в защите, в нападении. Учебная игра в мини-футбол. Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания		
68	Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования кросс 3-4 км., кросс по пересеченной местности с элементами спортивного оборудования. Преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Бросание дротиков в мишень (дартс)		