

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15 г. Азова Ростовской области
им. Героя Советского Союза
В.Г.Ровенского**

Рассмотрена на заседании ШМО
Протокол от 28.08.2022г. № 1
Руководитель ШМО _____

Утверждена
Приказ от 30.08.2022 г. № _____
Директор МБОУ СОШ № 15:

**рабочая программа
по физической культуре
для 11-А класса
на 2022-2023 учебный год**

**составитель: учитель первой
квалификационной категории
Быкадоров Александр Владимирович**

Согласована на заседании методсовета
Протокол от 29.08.2022 г. № 1
Председатель методсовета:

**Рекомендована к утверждению
на заседании педсовета**
Протокол от 30.08.2022 г. № 1
Председатель педсовета:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по **физической культуре в 11-А классе** разработана на основе :

- основной образовательной программы основного общего образования;*
- учебного плана МБОУ СОШ № 15;
- положения о рабочей программе по предмету МБОУ СОШ № 15

В процессе реализации программы используется учебник «Физическая культура для 10-11 классов» автор В.И. Лях для общеобразовательных учреждений

(М.: Просвещение). 2014г. Данный учебник соответствует ФГОС основного общего образования и строится на социокультурном, личностно-ориентированном подходах к обучению и развитию обучающихся.

В соответствии с расписанием, годовым календарным графиком, утверждённым приказом от 31.08.2022 года № 81-О/Д,

программа составлена на 102 часа , 3 часа в неделю.

1 Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; • выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.
--	---

2. Содержание учебного предмета.

<i>Тема разделов</i>	<i>Содержание</i>	<i>Формы организаций учебных занятий.</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
Раздел 1. Основы знаний	<p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p>	<i>Комбинированный урок.</i>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>
	. Физическая культура человека	<i>Комбинированный урок</i>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных</p>

			привычек
	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<i>Комбинированный урок.</i>	<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем.</p>
	<p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<i>Комбинированный урок.</i>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p>

			<p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<i>Комбинированный урок.</i>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>
	<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<i>Комбинированный урок.</i>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
<p>Раздел 2. Двигательные умения и навыки <i>Лёгкая атлетика</i></p>	<p>Беговые упражнения.</p>	<i>Комбинированный урок.</i>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,</p>

			<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
--	--	--	---

	<p>Прыжковые упражнения</p>	<p><i>Комбинированный урок.</i></p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
--	------------------------------------	-------------------------------------	---

	Метание малого мяча.	<i>Комбинированный урок.</i>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Комбинированный урок.</i>	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	Развитие скоростных способностей	<i>Комбинированный урок.</i>	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей

	Знания о физической культуре	<i>Комбинированный урок.</i>	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	<i>Комбинированный урок.</i>	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
	Овладение организаторскими умениями	<i>Комбинированный урок.</i>	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.

			Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
	Развитие выносливости.	<i>Комбинированный урок.</i>	Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегают в равномерном темпе (до 20 мин)
<i>Гимнастика</i>	Краткая характеристика вида спорта	<i>Комбинированный урок.</i>	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
	Требования к технике безопасности	<i>Комбинированный урок.</i>	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
	Организуемые команды и приёмы	<i>Комбинированный урок.</i>	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<i>Комбинированный урок.</i>	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<i>Комбинированный урок.</i>	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	<i>Комбинированный урок.</i>	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	Опорные прыжки		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Акробатические упражнения и комбинации	<i>Комбинированный урок.</i>	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Развитие координационных способностей	<i>Комбинированный урок.</i>	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<i>Комбинированный урок.</i>	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Комбинированный урок.</i>	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	Развитие гибкости	<i>Комбинированный урок.</i>	Используют данные упражнения для развития гибкости
	Знания о физической культуре	<i>Комбинированный урок.</i>	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	<i>Комбинированный урок.</i>	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Овладение организаторскими	<i>Комбинированный урок.</i>	Составляют совместно с учителем простейшие

	умениями		комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
		<i>Комбинированный урок.</i>	
<i>Подвижные игры</i> Баскетбол	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	<i>Комбинированный урок.</i>	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<i>Комбинированный урок.</i>	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение ловли и передач мяча	<i>Комбинированный урок.</i>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение техники ведения мяча	<i>Комбинированный урок.</i>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в

			процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой бросков мяча	<i>Комбинированный урок.</i>	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение индивидуальной техники защиты	<i>Комбинированный урок.</i>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<i>Комбинированный урок.</i>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<i>Комбинированный урок.</i>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Освоение тактики игры	<i>Комбинированный урок.</i>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<i>Комбинированный урок.</i>	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	<i>Комбинированный урок.</i>	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<i>Комбинированный урок.</i>	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение техники приёма и передач мяча	<i>Комбинированный урок.</i>	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<i>Комбинированный урок.</i>	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня-

			тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	<i>Комбинированный урок.</i>	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
	Развитие выносливости	<i>Комбинированный урок.</i>	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<i>Комбинированный урок.</i>	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
	Освоение техники нижней прямой подачи	<i>Комбинированный урок.</i>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение техники прямого нападающего удара	<i>Комбинированный урок.</i>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники

			игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<i>Комбинированный урок.</i>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<i>Комбинированный урок.</i>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Освоение тактики игры	<i>Комбинированный урок.</i>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Знания о спортивной игре	<i>Комбинированный урок.</i>	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	<i>Комбинированный урок.</i>	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Овладение организаторскими умениями	<i>Комбинированный урок.</i>	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым

			упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Футбол	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	<i>Комбинированный урок.</i>	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<i>Комбинированный урок.</i>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	<i>Комбинированный урок.</i>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой ударов по воротам	<i>Комбинированный урок.</i>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Закрепление техники владения мячом и развитие	<i>Комбинированный урок.</i>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в

	координационных способностей		зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<i>Комбинированный урок.</i>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Освоение тактики игры	<i>Комбинированный урок.</i>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<i>Комбинированный урок.</i>	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Раздел 3. Развитие двигательных способностей <i>Кроссовая подготовка</i>	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>Комбинированный урок.</i>	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения

	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	<i>Комбинированный урок.</i>	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
		<i>Комбинированный урок.</i>	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
		<i>Комбинированный урок.</i>	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
		<i>Комбинированный урок.</i>	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
			Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
	Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)		Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

1.Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11- А класс

№	№	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
			план		
1 четверть 26ч.					
Лёгкая атлетика 15ч.					
1.	1.	Правила проведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетики и кроссовой подготовки. Основные способы закаливания организма.	1	02.09	
2.	2	Техника бега на короткие дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие скоростных качеств.	1	03.09	
3.	3	Учебная игра в футбол (м). Волейбол(д).	1	07.09	
4.	4	Бег 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростных качеств, координации.	1	09.09	
5.	5.	Бег 30м (зачёт). Бег 60м. Развитие скоростных качеств.	1	10.09	
6.	6	Общая физическая подготовка.	1	14.09	
7.	7	Бег 100 метров. Прыжок в длину с разбега (подбор индивидуального разбега). Развитие координации.	1	16.09	
8.	8	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Развитие силы.	1	17.09	
9.	9	Общая физическая подготовка.	1	21.09	
10.	10.	Бег 60м (зачёт). Прыжки в длину с разбега(техника отталкивания).	1	23.09	

11.	11	Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега (зачёт)	1	24.09	
12.	12	Общая физическая подготовка.	1	28.09	
13.	13	Метание гранаты (зачёт). О.Ф.П. Развитие скоростных качеств.	1	30.09	
14.	14	Бег 300м (д). Бег 500м (м). Игры по выбору учащихся.	1	01.10	
15.	15	Контроль уровня физической подготовленности (домашнее задание)		05.10	
		Кроссовая подготовка 11ч.			
16.	1	Техника бега на длинные дистанции. Способы самоконтроля. Развитие беговой выносливости.	1	07.10	
17.	2	Бег 2 круга x150метров, 2x150, 2x150. Развитие выносливости в беге.	1	08.10	
18.	3	Учебная игра в футбол (м). Волейбол (д).	1	12.10	
19.	4	Бег 2x150, 3x150, 2x150. Развитие выносливости в беге.	1	14.10	
20.	5	Бег 2x150, 3x150, 3x150. Развитие выносливости в беге.	1	15.10	
21.	6	Общая физическая подготовка. Учебная игра в футбол (м). Волейбол (д).	1	19.10	
22.	7	Бег 3x150, 3x150, 3x150. Развитие выносливости в беге.	1	21.10	
23.	8	Бег 3x150, 3x150, 3x150. Развитие выносливости в беге. Общая физическая подготовка	1	22.10	
24.	9	Бег 2x600, 4x150, 1x400. Развитие выносливости в беге. Кросс 2000метров (зачёт)	1	26.10	
25.	10	Бег 3x150, 3x150, 3x150. Развитие выносливости в беге.	1	28.10	
26.	11	Общая физическая подготовка. Учебная игра в футбол (м). Волейбол (д).	1	29.10	

2 четверть 22ч.					
Гимнастика 22ч					
27	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях гимнастики. Способы страховки. Основные способы закаливания организма. О.Ф.П.	1	09.11	
28	2	Группировки, перекаты, переползание. Акробатические упражнения (техника выполнения). Развитие силы, гибкости, ловкости.	1	11.11	
29	3	О.Ф.П. Полоса препятствий.	1	12.11	
30	4	Элементы акробатической комбинации. (обучение техники). Развитие силы, ловкости, гибкости.	1	16.11	
31	5.	Акробатика. Элементы комбинации. Упражнение на брусьях.	1	18.11	
32	6	Акробатические упражнения (комбинация). Лазание по канату (техника выполнения)	1	19.11	
33	7	Лазание по канату (техника). Элементы акробатической комбинации. (зачет) .	1	23.11	
34	8	Общая физическая подготовка.	1	25.11	
35	9	Лазание по двум канатам. Упражнения на брусьях. Развитие силы.	1	26.11	
36	10.	Упражнения на перекладине. Подъем силой в упор.	1	30.11	
37	11	Учебная игра в волейбол.	1	02.12	
38	12	Лазание по канату (зачет) . Упражнения на брусьях (сгибание и разгибание в	1	03.12	

		упоре) Развитие гибкости.			
39	13	Упражнения на брусьях (зачётная комбинация). Упражнения на низкой перекладине.	1	07.12	
40	14	Полоса препятствий.	1	09.12	
41	15	Подъем силой в упор (зачет). Упражнения на брусьях.(комбинация)	1	10.12	
42	16	Опорный прыжок (техника). Упражнения на низкой перекладине.	1	14.12	
43	17.	Преодоление полосы препятствий.	1	16.12	
44	18	Опорный прыжок (техника).Упражнения на перекладине. Подъем переворотом в упор.	1	17.12	
45	19	Контрольная работа по теме «Комплекс упражнений по гимнастике»	1	21.12	
46	20	Опорный прыжок (техника).Упражнения на перекладине.	1	23.12	
47	21	Опорный прыжок (зачет). Элементы полосы препятствий.	1	24.12	
48	22	Контроль домашнего задания. Подведение итогов четверти.	1	28.12	
3 четверть 32 ч.					
Волейбол 32час.					
49	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях спортивными играми. Правила соревнований игры в волейбол. О.Ф.П.	1	11.01	

50	2	Перемещения, передача сверху двумя руками, приём снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.	1	13.01	
51	3	О.Ф.П. спортивно-оздоровительная деятельность. Правила соревнований волейбола. Учебная игра.	1	14.01	
52	4	Передачи и приём мяча в сочетании. Поддача верхняя прямая. Учебная игра в волейбол.	1	18.01	
53	5	О.Ф.П. Техника игры в гандбол.	1	20.01	
54	6	Поддача верхняя прямая, приём снизу, передача сверху двумя руками. Учебная игра.	1	21.01	
55	7	Поддача верхняя прямая, приём подачи, нападающий удар. Учебная игра.	1	25.01	
56	8	О.Ф.П. Правила соревнований в гандбол.	1	27.01	
57	9	Поддача верхняя прямая, приём подачи, нападающий удар. Учебная игра.	1	28.01	
58	10	Приём и передача мяча двумя руками сверху (зачет). Поддача верхняя прямая	1	01.02	
59	11	О.Ф.П. Правила соревнований в гандбол.	1	03.02	
60	12	Поддача приём с подачи, нападающий удар. Учебная игра.	1	04.02	
61	13	Приём и передача мяча двумя руками снизу (зачёт). Учебная игра.	1	08.02	
62	14	О.Ф.П. Учебная игра в гандбол. Правила соревнований	1	10.02	
63	15	Нападающий удар, блокирование, приём подачи и передача сверху двумя руками.	1	11.02	
64	16	Прием и передача сверху двумя. Перемещение. Правила соревнований. Развитие	1	15.02	

		прыгучести, ловкости, координации.			
65	17	О.Ф.П. Техника игры в стритбол.	1	17.02	
66	18	Прием и передача. Прием и передача снизу двумя. Нижняя боковая подача.	1	18.02	
67	19	Прием и передача сверху и снизу двумя. Нижняя боковая подача.	1	22.02	
68	20	О.Ф.П. Правила игры в стритбол.	1	24.02	
69	21	Верхняя прямая подача (зачёт). Учебная игра, (применять нападающий удар).	1	25.02	
70	22	Прием и передача снизу двумя. Поддача, приём мяча с подачи.	1	01.03	
71	23	О.Ф.П. Учебная игра в стритбол.	1	03.03	
72	24	Прием и передача сверху и снизу двумя в движении. Поддача, прием мяча с подачи.	1	04.03	
73	25	О.Ф.П. Учебная игра в стритбол	1	10.03	
74	26	Нижняя прямая подача (зачёт) Правила соревнований волейбола. Учебная игра.	1	11.03	
75	27	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол.	1	15.03	
76	28	Нападающий удар, блокирование, приём подачи и передача сверху двумя.	1	17.03	
77	29	Нападающий удар, блокирование, приём подачи и передача сверху двумя	1	18.03	
78	30	О.Ф.П. Учебная игра в стритбол	1	22.03	
79	31	Нападающий удар (зачет). Учебная игра в волейбол.	1	24.03	
80	32	Контроль домашнего задания. Подведение итогов четверти	1	25.03	

4 четверть 22 ч.					
Кроссовая подготовка.(12 ч)					
81	1	Техника бега на длинные дистанции.	1	05.04	
82	2	Способы самоконтроля. Развитие беговой выносливости.	1	07.04	
83	3	Бег 2х150 метров, 2х150, 2х150. Развитие выносливости в беге.	1	08.04	
84	4	Учебная игра в футбол.	1	12.04	
85	5	Бег 2х150, 3х150, 2х150. Развитие выносливости в беге.	1	14.04	
86	6	Бег 2х150, 3х150, 3х150. Развитие выносливости в беге.	1	15.04	
87	7	Общая физическая подготовка. Учебные игры; футбол (м), Волейбол (д).	1	19.04	
88	8	Бег 3х150, 3х150, 3х150. Развитие выносливости в беге.	1	21.04	
89	9	Бег 3х150, 3х150, 3х150. Развитие выносливости в беге.	1	22.04	
90	10	Общая физическая подготовка.	1	26.04	
91	11	Кросс 2000 метров (зачёт)	1	28.04	
92	12	Контрольная работа по теме «Комплекс упражнений по лёгкой атлетике»	1	29.04	
Легкая атлетика 10 часов.					
93	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетики и кроссовой подготовки. Основные способы закаливания организма. Техника бега на короткие дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие скоростных качеств.	1	05.05	

94	2	Учебные игры: футбол (м). Волейбол (д).	1	06.05	
95	3	Бег 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростных качеств, координации.	1	12.05	
96	4	Бег 30м (зачёт). Бег 60м. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.	1	13.05	
97	5	Бег 60 метров. Прыжок в длину с разбега (подбор индивидуального разбега). Развитие координации.	1	17.05	
98	6	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие силы. Общая физическая подготовка. Бег 60 метров (зачёт). Прыжки в длину с разбега (техника отталкивания)	1	19.05	
99	7	Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега О.Ф.П. Развитие скоростно-силовых качеств	1	20.05	
100	8	Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега О.Ф.П. Развитие скоростно-силовых качеств	1	24.05	
101	9	Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега(зачёт) О.Ф.П. Развитие скоростно-силовых качеств	1	26.05	
102	10	Подведение итогов четверти и года. Спортивные игры. Игры по выбору учащихся	1	27.05	
		ИТОГО	102		