****

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по физической культуре для 11 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 1897, с изменениями от 29 декабря 2014 № 1644;

- Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «Нижне – Есауловская СШ»

- Положением о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов (курсов) в МБОУ «Нижне - Есауловская СШ»

- Учебным планом МБОУ «Нижне-Есауловская СШ» основного общего образования ;

Положения о рабочей программе учителя-предметника МБОУ «Нижне-Есауловская СШ»

 Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

 **Цель** школьного образования по физической культуре:

 - формирование разносторонне физически развитой личности;

 - внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;

 **Задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
* создать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* подготовить к выполнению видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

**Место курса в учебном плане**

На курс «Физическая культура» в 11 классах от­водится 204 ч (3 ч/нед). Третий час на преподава­ние учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 авгу­ста 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Тре­тий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического вос­питания».

**Тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Комплексная****программа** | **Рабочая программа** | **Количество контрольных работ** |
|  |
| 1. **Базовая часть**
 | **87** |  |  |
| * 1. Основы знаний о физической культуре
 |  |
| * 1. Спортивные игры
 | 21 | 34 | 6 |
| * 1. Гимнастика с элементами акробатики
 | 18 | 17 | 6 |
| * 1. *Легкая атлетика*
 | *21* | *26* | *11* |
| * 1. *Лыжная подготовка*
 | *18* | *25* | *3* |
| * 1. Элементы единоборств
 | 9 | - |  |
| * 1. Плавание
 | - | - |  |
| 1. **Вариативная часть**
 | **15** | - |  |
| * 1. Связанный с региональными и национальными особенностями
 | 7 |  |   |
| * 1. По выбору учителя
 | 8 |  |  |
| Всего  | 102 | 102 | 26 |

|  |
| --- |
|  |

**Место учебного предмета в учебном плане.**

**Раздел 1: Основы знаний о физической культуре**

* 1. **Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.**

**Понятия:** физической благополучие, здоровье. Виды благополучия. Составляющие основы здоровья. Основные средства физического воспитания. Физические упражнения для здоровья.

* 1. **Основы организации двигательного режима.**

Естественная биологическая потребность человека. Объем суточной двигательной активности. Двигательный режим школьников. Нормы суточной двигательной активности школьников разных возрастов. Примерные схемы режима дня школьника.

* 1. **Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.**

Ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, тренажеры и тренажерные устройства. Основа ритмической гимнастики. Влияние спортивно-оздоровительных систем на организм занимающихся. Тренажеры и тренажерные устройства, применяющиеся в оздоровительной физической культуре.

* 1. **Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.**

Знать понятие «олимпийское движение». История Олимпийских игр в Древней Греции. Международный Олимпийский Комитет в древности и в настоящее время. Олимпийское движение России.

* 1. **Физическая культура личности.**

Понятие «физическая культура», «личность», «физическая культура личности». Характеристика физической культуры личности. Нравственные и эстетические качества при занятиях физическими упражнениями.

**Раздел 2: Спортивные и подвижные игры**: техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

**Баскетбол.** Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное нападение, взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

**Волейбол:** правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-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 и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.

**Гандбол:** передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки. Ведение мяча с низким отскоком. Бросок с места. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке. Бросок в падении. Блокирование. Выбивание и отбор мяча. Индивидуальная и коллективная тактика нападения. Индивидуальные тактические действия защитника. Зонная защита. Совершенствование командных защитных действий.

**Футбол:** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Удар по мячу серединой лба. Удар боковой частью лба. Удар по мячу серединой лба в прыжке. Остановка катящегося и летящего мяча. Остановка мяча грудью. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом. Обманные движения (финты). Тактические действия в защите, в нападении.

**Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики.**

Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойка на руках. Развитие физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых. Упражнения для мышц брюшного пресса, для развития силы основных мышечных групп, для развития координационных способностей, для развития подвижности в различных суставах.

**Раздел 4: Легкая атлетика:** правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном беге. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» и «прогнувшись». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метания в горизонтальные и вертикальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.

**Раздел 5: Лыжная подготовка:** правила техники безопасности перед началом, во время и после окончания занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелазание верхом, сидя и боком, пролезанием, подползанием. Подъемы средней протяженности, длинные подъемы.

Особенность рабочей программы – подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (дополнение от 23.12.2014 года к приказу № 373 от 06.10.2009 года «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

 Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

 Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

 Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

 Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

 **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

 **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

 Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

 **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

 Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

 **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- **Требования к уровню подготовки**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

**Знать и понимать**:

* особенности развития избранного вида спорта;
* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональ­ной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических уп­ражнений общеразвивающей и корригирующей направленно­сти, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кро­вообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических про­цессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регу­лярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физи­ческой подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудова­ния, принципы создания простейших спортивных сооруже­ний и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и ока­зания доврачебной помощи при занятиях физическими уп­ражнениями.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их;
* в условиях соревновательной деятельности и организации соб­ственного досуга; (проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подби­рать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние; организма при выполнении физических упражнений, доби­ваться оздоровительного эффекта и совершенствования физи­ческих кондиций;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматиз­ма на занятиях физическими упражнениями, оказывать пер­вую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

самостоятельной организации активного отдыха;

* выполнение нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне».

**Содержание тестов общефизической подготовленности**

**11 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Норматив** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30м, сек | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| Бег 60 м, сек. | 8,9 | 9,1 | 9,4 | 9,8 | 10,0 | 10,2 |
| Бег 300 м, мин,сек. | 55,0 | 57,0 | 59,0 | 1,10 | 1,17 | 1,21 |
| Метание гранаты | 25 | 22 | 20 | 18 | 15 | 13 |
| Бег 1000 м, мин. | 3,30 | 3,50 | 4,20 |  |  |  |
| Бег 100 м, сек | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| Челночный бег 3х10 м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| Прыжок в длину с места, см. | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| Прыжок в длину с разбега | 4,50 | 4,30 | 4,15 | 4,00 | 3,80 | 3,50 |
| Прыжок в высоту с разбега, см. |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз. (мал) | 14 | 11 | 8 |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз (дев) |  |  |  | 25 | 20 | 18 |
| Прыжок со скакалкой, 60 сек, раз. | 70 | 65 | 55 |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, 60 сек. | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| Сгибание и разгибание рук, раз | 32 | 27 | 32 |  |  |  |
| Наклон вперед из положения сидя | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
|  Бег на лыжах 1000 м, мин | 4,30 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| Бег на лыжах 2000 м, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |

 «Согласовано» «Утверждаю»

 Зам директора по УВР Директор школы

 О В. Соколова Ю.И. Обмоклая

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 « 31 » августа 2023г Приказ № 01-05-126 от 01.09 .2023 г

 **Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Раздел. Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **План** | **Факт** |
| ***I полугодие*** |  |
| **Легкая атлетика** |  |
| 1(1) | Легкая атлетика. ТБ на уроках | 1 |  |  |
| 2(2) | Совершенствование техники спринтерского бега | 1 |  |  |
| 3(3) | Тестирование бега на 60 м | 1 |  |  |
| 4(4) | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» | 1 |  |  |
| 5 (5) | Тестирование челночного бега 3х10 м, сек | 1 |  |  |
| 6 (6) | Тестирование бега на дистанции 1000 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 7 (7) | Тестирование бега на 30 м с низкого старта | 1 |  |  |
| 8 (8) | Освоение техники эстафетного бега | 1 |  |  |
| 9 (9) | Передача палочки вне зоны коридора | 1 |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (футбол)** |  |
| 10(1) | Совершенствование техники стоек, поворотов и остановок | 1 |  |  |
| 11 (2) | Совершенствование техники ударов по мячу.  | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |
| 12 (10) | Передача палочки на месте, в ходьбе, в беге | 1 |  |  |
| 13 (11) | Контрольный урок по эстафетному бегу | 1 |  |  |
| 14 (12) | Тестирование бега на 100 м с низкого старта | 1 |  |  |
| 15 (13) | Встречная эстафета | 1 |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (волейбол)** |  |
| 16 (3) | Совершенствование техники приема и передачи мяча. | 1 |  |  |
| 17 (4) | Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением | 1 |  |  |
| 18 (5) | Прием мяча одной рукой с падением и перекатом | 1 |  |  |
| 19 (6) | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |
| 20 (7) | Контрольный урок по передачам | 1 |  |  |
| 21 (8) | Верхняя прямая подача | 1 |  |  |
| 22 (9) | Верхняя прямая подача с вращением | 1 |  |  |
| 23 (10) | Контрольный урок по подачам | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |
| 24 (14) | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |
| 25 (15) | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 |  |  |
| 26 (16) | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |  |  |
| 27 (17) | Веселые старты | 1 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 28 (1) | Совершенствование строевых упражнений. | 1 |  |  |
| 29 (2) | Повороты в движении, перестроения из колонны по одному | 1 |  |  |
| 30 (3) | Совершенствование висов и упоров | 1 |  |  |
| 31 (4) | Вис согнувшись- вис прогнувшись | 1 |  |  |
| 32 (5) | Тестирование наклона вперед из положения сидя | 1 |  |  |
| 33 (6) | Контрольный урок по висам и упорам | 1 |  |  |
| 34 (7) | Тестирование подъема туловища за 60 сек, раз | 1 |  |  |
| 35 (8) | Техника опорных прыжков | 1 |  |  |
| 36 (9) | Прыжок ноги врозь, углом с косого разбега | 1 |  |  |
| **Спортивные и подвижные игры (волейбол)** |  |
| 37 (11) | Совершенствование техники нападающего удара | 1 |  |  |
| 38 (12) | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |
| 39 (13) | Нападающий удар с переводом | 1 |  |  |
| 40 (14) | Блокирование: индивидуальное, групповое. | 1 |  |  |
| 41 (15) | Совершенствование тактики игры | 1 |  |  |
| 42 (16) | Индивидуальные и групповые тактические действия | 1 |  |  |
| 43 (17) | Контрольный урок по волейболу | 1 |  |  |
| **Баскетбол** |  |
| 44 (18) | Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. | 1 |  |  |
| 45 (19) | Приемы обыгрывания защитника | 1 |  |  |
| 46 (20) | Совершенствование техники ведения мяча | 1 |  |  |
| **II полугодие** |  |
| **Лыжная подготовка** |  |
| 47 (1) | Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности | 1 |  |  |
| 48-49 (2-3) | Обучение лыжных ходовСовершенствование лыжных ходов | 2 |  |  |
| 50 (4) | Переход с хода на ход | 1 |  |  |
| 51-52 (5-6) | Обучение техники спускаСовершенствование техники спусков |  2 |  |  |
| 53 ()7 | Тестирование бега на лыжах на 1 км | 1 |  |  |
| 54-55 (8-9) | Элементы тактики лыжных ходовСовершенствование тактики лыжных ходов | 2 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 56 (10) | Тестирование отжимания, подтягивания | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка** |  |
| 57-58 (10-11) | Распределение сил на дистанцииСвободный бег на лыжах | 2 |  |  |
| 59 (12) | Тестирование бега на лыжах на дистанции 2 км | 1 |  |  |
| 60-61 (13-14) | Игры и эстафеты на лыжахСвободный бег на лыжах | 2 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 62 (11) | Совершенствование акробатических упражнений | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка** |  |
| 63-64 (15-16)  | Игры и эстафеты на лыжах Свободный бег на лыжах | 2 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 65 (12) | Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках | 1 |  |  |
| 66-67 (17-18) | Обучение приемам борьбы с противникамиЗакрепление приемам борьбы с противниками | 2 |  |  |
| 68 (19) | Развитие физических качеств | 1 |  |  |
| 69 -70 (20-21) | Совершенствование техники подъемов и торможенияЗакрепление техники подъемов и торможения | 2 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 71 (13) | Кувырки назад, прыжки в глубину. | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка** |  |
| 72-73 (22-23) | Подъем «елочкой», торможение «плугом».Свободная ходьба на лыжах. | 2 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 74 (14) | Комбинации из ранее разученных приемов | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка** |  |
| 75-76 (24-25) | Контрольный урок по подъемам и спускамСвободный бег на лыжах | 2 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 77 (15) | Комбинации из ранее изученных элементов | 1 |  |  |
| 78 (16) | Броски набивного мяча | 1 |  |  |
| 79 (17) | Тестирование прыжка на скакалке за 60 сек, раз | 1 |  |  |
| **Спортивные и подвижные игры (баскетбол)** |  |
| 80 (21) | Совершенствование техники бросков мяча | 1 |  |  |
| 81 (22) | Бросок одной и двумя руками в прыжке | 1 |  |  |
| 82 (23) | Броски мяча после шагов и в прыжке | 1 |  |  |
| 83 (24) | Штрафной бросок одной и двумя руками от головы | 1 |  |  |
| 84 (25) | Контрольный урок по штрафному броску | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |
| 85 (18) | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 1 |  |  |
| 86 (19) | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 |  |  |
| 87 (20) | Тестирование прыжка в высоту с разбега  | 1 |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (гандбол, баскетбол)** |  |
| 88 (26) | Совершенствование ловли и передач мяча | 1 |  |  |
| 89 (27) | Совершенствование техники ведения мяча | 1 |  |  |
| 90 (28) | Совершенствование техники бросков мяча | 1 |  |  |
| 91 (29) | Совершенствование техники защитных действий | 1 |  |  |
| 92 (30) | Контрольный урок по гандболу | 1 |  |  |
| 93 (31) | Совершенствование техники защитных действий | 1 |  |  |
| 94 (32) | Командное нападение, взаимодействие с заслоном | 1 |  |  |
| 95 (33) | Индивидуальные, групповые и командные действия  | 1 |  |  |
| 96 (34) | Контрольный урок по баскетболу | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |
| 97 (21) | Техника метания гранаты  | 1 |  |  |
| 98 (22) | Промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов | 1 |  |  |
| 99 (23) | Тестирование метания гранаты | 1 |  |  |
| 100 (24) | Тестирование бега на дистанции 300 м. | 1 |  |  |
| 101 (25) | Тестирование бега на дистанции 2000 м | 1 |  |  |
| 102 (26) | Подвижные игры и эстафеты | 1 |  |  |

**Календарно -тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Раздел. Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Корректир.** |
| **План** | **Факт** |
| ***I полугодие*** |  |
| **Легкая атлетика** |  |
| 1(1) | Легкая атлетика. ТБ на уроках | 1 |  |  |  |
| 2(2) | Совершенствование техники спринтерского бега | 1 |  |  |  |
| 3(3) | Тестирование бега на 60 м | 1 |  |  |  |
| 4(4) | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» | 1 |  |  |  |
| 5 (5) | Тестирование челночного бега 3х10 м, сек | 1 |  |  |  |
| 6 (6) | Тестирование бега на дистанции 1000 м с высокого старта | 1 |  |  |  |
| 7 (7) | Тестирование бега на 30 м с низкого старта | 1 |  |  |  |
| 8 (8) | Освоение техники эстафетного бега | 1 |  |  |  |
| 9 (9) | Передача палочки вне зоны коридора | 1 |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (футбол)** |  |
| 10(1) | Совершенствование техники стоек, поворотов и остановок | 1 |  |  |  |
| 11 (2) | Совершенствование техники ударов по мячу.  | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |
| 12 (10) | Передача палочки на месте, в ходьбе, в беге | 1 |  |  |  |
| 13 (11) | Контрольный урок по эстафетному бегу | 1 |  |  |  |
| 14 (12) | Тестирование бега на 100 м с низкого старта | 1 |  |  |  |
| 15 (13) | Встречная эстафета | 1 |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (волейбол)** |  |
|  16 (3)  | Совершенствование техники приема и передачи мяча. | 1 |  |  |  |
| 17 (4) | Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением | 1 |  |  |  |
| 18 (5) | Прием мяча одной рукой с падением и перекатом | 1 |  |  |  |
| 19 (6) | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |  |
| 20 (7) | Контрольный урок по передачам | 1 |  |  |  |
| 21 (8) | Верхняя прямая подача | 1 |  |  |  |
| 22 (9) | Верхняя прямая подача с вращением | 1 |  |  |  |
| 23 (10) | Контрольный урок по подачам | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |
| 24 (14) | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |  |
| 25 (15) | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 |  |  |  |
| 26 (16) | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |  |  |  |
| 27 (17) | Веселые старты | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 28 (1) | Совершенствование строевых упражнений. | 1 |  |  |  |
| 29 (2) | Повороты в движении, перестроения из колонны по одному | 1 |  |  |  |
| 30 (3) | Совершенствование висов и упоров | 1 |  |  |  |
| 31 (4) | Вис согнувшись- вис прогнувшись | 1 |  |  |  |
| 32 (5) | Тестирование наклона вперед из положения сидя | 1 |  |  |  |
| 33 (6) | Контрольный урок по висам и упорам | 1 |  |  |  |
| 34 (7) | Тестирование подъема туловища за 60 сек, раз | 1 |  |  |  |
| 35 (8) | Техника опорных прыжков | 1 |  |  |  |
| 36 (9) | Прыжок ноги врозь, углом с косого разбега | 1 |  |  |  |
| **Спортивные и подвижные игры (волейбол)** |  |
| 37 (11) | Совершенствование техники нападающего удара | 1 |  |  |  |
| 38 (12) | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |  |
| 39 (13) | Нападающий удар с переводом | 1 |  |  |  |
| 40 (14) | Блокирование: индивидуальное, групповое. | 1 |  |  |  |
| 41 (15) | Совершенствование тактики игры | 1 |  |  |  |
| 42 (16) | Индивидуальные и групповые тактические действия | 1 |  |  |  |
| 43 (17) | Контрольный урок по волейболу | 1 |  |  |  |
| **Баскетбол** |  |
| 44 (18) | Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. | 1 |  |  |  |
| 45 (19) | Приемы обыгрывания защитника | 1 |  |  |  |
| 46 (20) | Совершенствование техники ведения мяча | 1 |  |  |  |
| **II полугодие** |  |
| **Лыжная подготовка** |  |
| 47 (1) | Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности | 1 |  |  |  |
| 48-49 (2-3) | Обучение лыжных ходовСовершенствование лыжных ходов | 2 |  |  |  |
| 50 (4) | Переход с хода на ход | 1 |  |  |  |
| 51-52 (5-6) | Обучение техники спускаСовершенствование техники спусков |  2 |  |  |  |
| 53 ()7 | Тестирование бега на лыжах на 1 км | 1 |  |  |  |
| 54-55 (8-9) | Элементы тактики лыжных ходовСовершенствование тактики лыжных ходов | 2 |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 56 (10) | Тестирование отжимания, подтягивания | 1 |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** |  |
| 57-58 (10-11) | Распределение сил на дистанцииСвободный бег на лыжах | 2 |  |  |  |
| 59 (12) | Тестирование бега на лыжах на дистанции 2 км | 1 |  |  |  |
| 60-61 (13-14) | Игры и эстафеты на лыжахСвободный бег на лыжах | 2 |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 62 (11) | Совершенствование акробатических упражнений | 1 |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** |  |
| 63-64 (15-16)  | Игры и эстафеты на лыжах Свободный бег на лыжах | 2 |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 65 (12) | Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках | 1 |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** |
| 66-67 (17-18) | Обучение приемам борьбы с противникамиЗакрепление приемам борьбы с противниками | 2 |  |  |  |
| 68 (19) | Развитие физических качеств | 1 |  |  |  |
| 69 -70 (20-21) | Совершенствование техники подъемов и торможенияЗакрепление техники подъемов и торможения | 2 |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 71 (13) | Кувырки назад, прыжки в глубину. | 1 |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** |  |
| 72-73 (22-23) | Подъем «елочкой», торможение «плугом».Свободная ходьба на лыжах. | 2 |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 74 (14) | Комбинации из ранее разученных приемов | 1 |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** |  |
| 75-76 (24-25) | Контрольный урок по подъемам и спускамСвободный бег на лыжах | 2 |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 77 (15) | Комбинации из ранее изученных элементов | 1 |  |  |  |
| 78 (16) | Броски набивного мяча | 1 |  |  |  |
| 79 (17) | Тестирование прыжка на скакалке за 60 сек, раз | 1 |  |  |  |
| **Спортивные и подвижные игры (баскетбол)** |  |
| 80 (21) | Совершенствование техники бросков мяча | 1 |  |  |  |
| 81 (22) | Бросок одной и двумя руками в прыжке | 1 |  |  |  |
| 82 (23) | Броски мяча после шагов и в прыжке | 1 |  |  |  |
| 83 (24) | Штрафной бросок одной и двумя руками от головы | 1 |  |  |  |
| 84 (25) | Контрольный урок по штрафному броску | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |
| 85 (18) | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 1 |  |  |  |
| 86 (19) | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 |  |  |  |
| 87 (20) | Тестирование прыжка в высоту с разбега  | 1 |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (гандбол, баскетбол)** |  |
| 88 (26) | Совершенствование ловли и передач мяча | 1 |  |  |  |
| 89 (27) | Совершенствование техники ведения мяча | 1 |  |  |  |
| 90 (28) | Совершенствование техники бросков мяча | 1 |  |  |  |
| 91 (29) | Совершенствование техники защитных действий | 1 |  |  |  |
| 92 (30) | Контрольный урок по гандболу | 1 |  |  |  |
| 93 (31) | Совершенствование техники защитных действий | 1 |  |  |  |
| 94 (32) | Командное нападение, взаимодействие с заслоном | 1 |  |  |  |
| 95 (33) | Индивидуальные, групповые и командные действия  | 1 |  |  |  |
| 96 (34) | Промежуточная аттестация в форме сдачи ГТО | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |
| 97 (21) | Техника метания гранаты  | 1 |  |  |  |
| 98 (22) | Метание различных снарядов на дальность с разбега | 1 |  |  |  |
| 99 (23) | Тестирование метания гранаты | 1 |  |  |  |
| 100 (24) | Тестирование бега на дистанции 300 м. | 1 |  |  |  |
| 101 (25) | Тестирование бега на дистанции 2000 м | 1 |  |  |  |
| 102 (26) | Подвижные игры и эстафеты | 1 |  |  |  |