

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для **11** класса разработана в соответствии с

* Федеральным государственным образовательным стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413) с изменениями и дополнениями, Основной образовательной программы СОО МОУ Тимирязевской СШ (приказ № 420 от 27.08. 2021 года).
* Основной образовательной программы СОО МОУ Тимирязевской СШ (приказ № 276 от 26.05. 2021 года).

С учётом рабочей программы: В.И. Лях. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / - М. Просвещение, 2019.

Рабочая программа ориентирована на УМК Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. Под редакцией В.И. Ляха.- М.: Просвещение, 2020.

**Общие цели и задачи учебного предмета, обоснованные в ФГОС СОО:**

**Целью изучения предмета -** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**задачи учебного предмета:**

* содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по

сложности условиях;

* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
* формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
* формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
* закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

На изучение предмета «Физическая культура» в 11 классе в учебном плане МОУ Тимирязевской СШ на 2021-2022 учебный год отводится 2 учебных часа в неделю

(68 учебных часов в год).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
* формирование гражданской позиции 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;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* 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;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* толерантное сознание и поведение в поликультурном мире,готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
* 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;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
* осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
* сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты**

* 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;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* 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;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
* 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;
* умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
* умение самостоятельно оценивать и принимать решения,определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
* владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
* 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**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Учащийся 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-корригирующей 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).

**Учащийся 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.
* выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" 3 ступень 16-17 лет.

**5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 16-17 лет** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 |  |  |  |
| или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | - | - | - | Без учета времени | | |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.41 | Без учета | | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**Содержание учебного предмета, курса «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре** ( изучаются теоретически на уроках в течение учебного года)

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа

жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной

деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика)

и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания**. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом

индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции**. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля**. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной,спортивно-оздоровительной**

**и прикладной) деятельности**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, облива-

ние, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизнен-

ной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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.

**Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):**  лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика (юноши):**  метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эста-

феты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Физическое совершенствование**

**Спортивные игры: (22 часа)** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** **( 10 часов)** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** **(24 часа)** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка: (12 часов)** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

В связи с отсутствием материально-технической базы темы «Плавание», «Гандбол» и «Единоборства» (юноши) заменяется уроками из разделов «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры» за счёт этого увеличивается количество учебных часов по лёгкой атлетике, по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол).

**Тематическое планирование**

Базовая часть тем «Основы знаний о физической культуре» изучаются в вводных уроках по темам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела, темы п/п | Наименование разделов и тем курса | Общее количество часов для изучения раздела, темы |
| 1 | Тема 1. Легкая атлетика | 24 |
| 2 | Тема 1. Спортивные игры. | 22 |
| 3 | Тема 1. Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 4 | Тема 1. Лыжная подготовка | 12 |
|  | **Итого** | **68** |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета**

**«физическая культура» 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п  урока | | Номер раздела и темы | Тема урока | Коли-чество часов | | Дата  (план) | Дата  (факт) | Примечание  Причина корректировки |
| **Раздел I. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте** | | | | | | | | |
| **Тема : «Знания о физической культур**е»: *социокультурные основы, психолого-педагогические основы, медико-биологические основы, закрепление навыков закаливания, закрепление приёмов саморегуляции* (изучаются теоретически на уроках в течение учебного года) | | | | | | | | |
| **Раздел II. Базовые виды спорта школьной программы** | | | | | | | | |
| **Тема 1: Легкая атлетика ( 12 часов)** | | | | | | | | |
| 1 | 1.1 | | Правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м. | | 1 | [06.09](javascript:void(0);) |  |  |
| ***1.1 Совершенствование техники спринтерского бега* *( 3 часа)*** | | | | | | | | |
| 2 | 1.1.2 | | Стартовый разгон.  Финиширование. Эстафетный бег. | | 1 | [07.09](javascript:void(0);) |  |  |
| 3 | 1.1.3 | | Стартовый разгон.  **Бег на результат на 100 м.** | | 1 | [13.09](javascript:void(0);) |  |  |
| 4 | 1.1.4 | | Эстафетный бег. **Тест - бег на 30м.** | | 1 | [14.09](javascript:void(0);) |  |  |
| ***1.2 Совершенствование техники длительного бега (3 часа)*** | | | | | | | | |
| 5 | 1.2.1 | | Бег в равномерном и переменном темпе 15—25 мин.  **Тест - прыжки в длину с места.** | | 1 | [20.09](javascript:void(0);) |  |  |
| 6 | 1.2.2 | | **Тест в беге на 1000 м.** | | 1 | [21.09](javascript:void(0);) |  |  |
| 7 | 1.1.3 | | Бег на 3000 м (ю.), 2000 м (д.) | | 1 | [27.09](javascript:void(0);) |  |  |
| ***1.3 Совершенствование техники прыжка в длину* с разбега (3 часа)** | | | | | | | | |
| 8 | 1.3.1 | | Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега способом «прогнувшись». **Тест - наклон вперед из положения стоя.** | | 1 | [28.09](javascript:void(0);) |  |  |
| 9 | 1.3.2 | | Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега способом «ножницы». **Тест- подтягивание на высокой и низкой перекладине** | | 1 | [04.10](javascript:void(0);) |  |  |
| 10 | 1.3.3 | | Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега на результат. | | 1 | [05.10](javascript:void(0);) |  |  |
| ***1.4 Совершенствование техники метания в цель и на дальность.* (2 часа)** | | | | | | | | |
| 11 | 1.4.1 | | Метание мяча с различных положений на дальность. | | 1 | [18.10](javascript:void(0);) |  |  |
| 12 | 1.4.2 | | Метание гранаты в горизонтальную и вертикальную цель | | 1 | [19.10](javascript:void(0);) |  |  |
| **Тема 2:** **Спортивные игры**  (**12 часов)** | | | | | | | | |
|  |  | | **Баскетбол** | | **4** |  |  |  |
| **2*.1 Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек (1 час)*** | | | | | | | | |
| 13 | 2.1.1 | | Техника безопасности на уроках спортивных игр (по баскетболу). Сочетание рывков с финтами. Передвижение парами в нападении и защите. | | 1 | [25.10](javascript:void(0);) |  |  |
| **2.2 *Совершенствование ловли и передачи мяча, ведения и бросков мяча (1 час)*** | | | | | | | | |
| 14 | 2.2.1 | | Ловля и передача мяча. Приёмы обыгрывания защитника. | | 1 | [26.10](javascript:void(0);) |  |  |
| **2.3 *Совершенствование ведения и бросков мяча (1 час)*** | | | | | | | | |
| 15 | 2.3.1 | | Ведение мяча и броски в прыжке. Штрафной бросок. | | 1 | [01.11](javascript:void(0);) |  |  |
| ***2.4 Совершенствование техники защитных действий, тактики игры (1 час)*** | | | | | | | | |
| 16 | 2.4.1 | | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | | 1 | [02.11](javascript:void(0);) |  |  |
|  |  | | **Волейбол** | | **4** |  |  |  |
| 17 | 2.4.2 | | Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | | 1 | [08.11](javascript:void(0);) |  |  |
| ***2.5******Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма и передачи мяча (1 час)*** | | | | | | | | |
| 18 | 2.5.1 | | Варианты техники приёма и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | | 1 | [09.11](javascript:void(0);) |  |  |
| ***2.6 Совершенствование техники подачи мяча, нападающего удара (1 час)*** | | | | | | | | |
| 19 | 2.6.1 | | Варианты блокирования нападающих ударов (индивидуальное, групповое). | | 1 | [15.11](javascript:void(0);) |  |  |
| ***2.7 Совершенствование техники тактики игры (1 час)*** | | | | | | | | |
| 20 | 2.7.1 | | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Игра по правилам. | | **1** | [16.11](javascript:void(0);) |  |  |
|  |  | | **Футбол** | | **4** |  |  |  |
| 21 | 2.7.2 | | Правила техники безопасности на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | | 1 | 18.11 |  |  |
| **2.*8 Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча (1 час)*** | | | | | | | | |
| 22 | 2.8.1 | | Варианты ударов по мячу ногой и головой. Остановка мяча ногой, грудью. | | 1 | [29.11](javascript:void(0);) |  |  |
| **2.9 *Совершенствование техники ведения мяча (1 час)*** | | | | | | | | |
| 23 | 2.9.1 | | Ведение мяча по «спирали», через линии поля. Игра по правилам. | | 1 | [30.11](javascript:void(0);) |  |  |
| **3.0 Совершенствование техники защитных действий, тактики игры (1 час)** | | | | | | | | |
| 24 | 3.3.1 | | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание,  отбор, перехват). Игра по правилам. | | 1 | [06.12](javascript:void(0);) |  |  |
| **Тема 3: Гимнастика с элементами акробатики ( 10 часов)** | | | | | | | | |
| ***3.1 Совершенствование строевых упражнений (1 час)*** | | | | | | | | |
| 25 | 3.1.1 | | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Перестроения и повороты в движении. | | 1 | [07.12](javascript:void(0);) |  |  |
| ***3.2 Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (1 час)*** | | | | | | | | |
| 26 | 3.2.1 | | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении с обручами, скакалкой (д),с гантелями, гирями (ю). | | 1 | [13.12](javascript:void(0);) |  |  |
| ***3.3 Освоение и совершенствование висов и упоров ( 1 час)*** | | | | | | | | |
| 27 | 3.3.1 | | Подъём переворотом в упор силой, разгибом до седа ноги врозь, соскок махом (ю). Вис сзади (ю). Толчком ног подъём в упор; толчком двух ног вис углом (д) | | 1 | [14.12](javascript:void(0);) |  |  |
| ***3.4 Освоение и совершенствование опорных прыжков (2 часа)*** | | | | | | | | |
| 28 | 3.4.1 | | Прыжок ноги врозь через коня в длину (ю). Прыжок с косого разбега толчком одной ногой (д). | | 1 | [20.12](javascript:void(0);) |  |  |
| 29 | 3.4.2 | | Прыжок ноги врозь через коня в длину (ю). Прыжок с разбега под углом толчком одной ногой (д). | | 1 | [21.12](javascript:void(0);) |  |  |
| ***3.5 Освоение и совершенствование акробатических упражнений (2 часа)*** | | | | | | | | |
| 30 | 3.5.1 | | Длинный кувырок вперед, кувырки назад через препятствие. Кувырок назад через стойку на руках; стойка на руках. Комбинации из освоенных элементов | |  | [27.12](javascript:void(0);) |  |  |
| 31 | 3.5.2 | | Переворот боком; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов | |  | [28.12](javascript:void(0);) |  |  |
| ***3.6 Развитие силовых способностей и силовой выносливости (1 час)*** | | | | | | | | |
| 32 | 3.6.1 | | Лазанье по канату на скорость, без помощи ног.(ю). Лазанье по гимнастической лестнице (д). | | 1 |  |  |  |
| ***3.7 Развитие скоростно-силовых способностей, координационных способностей, гибкости (1 час)*** | | | | | | | | |
| 33 | 3.7.1 | | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. | | 1 |  |  |  |
| ***3.8 Самостоятельные занятия. (1 час)*** | | | | | | | | |
| 34 | 3.8.1 | | Тренировки с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими  упражнениями. | | 1 |  |  |  |
| **4.0 Лыжная подготовка (12 часов)** | | | | | | | | |
| ***4.1 Знания (1 час)*** | | | | | | | | |
| 35 | 4.1.1 | | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | | 1 | 11.01 |  |  |
| ***4.2 Освоение техники лыжных ходов (12 часов)*** | | | | | | | | |
| 36 | 4.2.1 | | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | | 1 | [17.01](javascript:void(0);) |  |  |
| 37 | 4.2.2 | | Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. | | 1 | [18.01](javascript:void(0);) |  |  |
| 38 | 4.2.3 | | Элементы тактики лыжных ходов. Распределение сил на дистанции. | | 1 | [24.01](javascript:void(0);) |  |  |
| 39 | 4.2.4 | | Резкие ускорения, порядок выхода со старта. | | 1 | [25.01](javascript:void(0);) |  |  |
| 40 | 4.2.5 | | Приёмы борьбы с противником при старте и во время гонки. | | 1 | [31.01](javascript:void(0);) |  |  |
| 41 | 4.2.6 | | Лидирование, обгон, финиширование. | | 1 | [01.02](javascript:void(0);) |  |  |
| 42 | 4.2.7 | | Преодоление подъёмов и препятствий. Спуск с поворотом и торможение. | | 1 | [07.02](javascript:void(0);) |  |  |
| 43 | 4.2.8 | | Преодоление подъёмов. Спуск с поворотом и торможение. | | 1 | [08.02](javascript:void(0);) |  |  |
| 44 | 4.2.9 | | Прохождение дистанции коньковым ходом до 5 км (д),8 км (ю). | | 1 | [14.02](javascript:void(0);) |  |  |
| 45 | 4.2.10 | | Прохождение дистанции до 5 км (д) ,8 км (ю). | | 1 | [15.02](javascript:void(0);) |  |  |
| 46 | 4.2.11 | | Соревнования на дистанции  юноши - 5 км. девушки – 3 км. | | 1 | [28.02](javascript:void(0);) |  |  |
| **Тема 2: Спортивные игры (10 часов)** | | | | | | | | |
|  |  | | **Баскетбол** | | **4** |  |  |  |
| **2*.1 Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек (1 час)*** | | | | | | | | |
| 47 | 2.1.1 | | Техника безопасности на уроках спортивных игр (по баскетболу). Передвижение парами, с изменением направления движения нападающего и защитника Сочетание рывков с финтами. | | 1 | [01.03](javascript:void(0);) |  |  |
| **2.2 *Совершенствование ловли и передачи мяча (1 час)*** | | | | | | | | |
| 48 | 2.2.1 | | Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ловли и передачи мяча. | | 1 | [07.03](javascript:void(0);) |  |  |
| **2.3 *Совершенствование техники ведения и бросков мяча (1 час)*** | | | | | | | | |
| 49 | 2.3.1 | | Приёмы обыгрывания защитника. Ведение мяча и броски после двух шагов и в прыжке. Штрафной бросок. | | 1 | 08.03 | [1](javascript:void(0);) |  |
| ***2.4 Совершенствование техники защитных действий, тактики игры (1 час)*** | | | | | | | | |
| 50 | 2.4.1 | | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | | 1 | [14.03](javascript:void(0);) |  |  |
|  |  | | **Волейбол** | | **3** |  |  |  |
| 51 | 2.4.2 | | Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | | 1 | [15.03](javascript:void(0);) |  |  |
| ***2.5******Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма и передачи мяча (1 час)*** | | | | | | | | |
| 52 | 2.5.1 | | Варианты техники приёма и передачи мяча. | | 1 | 21.03 |  |  |
| ***2.6 Совершенствование техники подачи мяча, нападающего удара (1 час)*** | | | | | | | | |
| 53 | 2.6.1 | | Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, удар с переводом. | |  | [22.03](javascript:void(0);) |  |  |
|  |  | | **Футбол** | | **3** |  |  |  |
| 54 | 2.6.2 | | Правила техники безопасности на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | | 1 | [28.03](javascript:void(0);) |  | . |
| **2.*7 Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведения мяча (1 час)*** | | | | | | | | |
| 55 | 2.7.1 | | Варианты ударов по мячу ногой и головой. Остановка мяча ногой, грудью. Ведение мяча по «спирали», через линии поля. Игра по правилам. | | 1 | [29.03](javascript:void(0);) |  |  |
| **2.8 Совершенствование техники защитных действий, тактики игры (1 час)** | | | | | | | | |
| 56 | 2.8.1 | | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание,  отбор, перехват). Игра по правилам. | | 1 | [04.04](javascript:void(0);) |  |  |
| **Тема 1: Легкая атлетика (12 час)** | | | | | | | | |
| 57 | 1.1 | | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Развитие прыгучести. Подбор разбега с 9-11 шагов, отталкивание в прыжках в высоту. | | 1 | [05.04](javascript:void(0);) |  |  |
| ***1.1 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега (1 час)*** | | | | | | | | |
| 58 | 1.1.1 | | Переход через планку и приземление в прыжках в высоту. | | 1 | [18.04](javascript:void(0);) |  |  |
| ***1.2 Совершенствование техники спринтерского бега* ( 3 часа)** | | | | | | | | |
| 59 | 1.2.1 | | Стартовый разгон.  Финиширование. Высокий и низкий старт до 40 м. | | 1 | [19.04](javascript:void(0);) |  |  |
| 60 | 1.2.2 | | Стартовый разгон. Эстафетный бег. **Бег на результат на 100 м.** | | 1 | [25.04](javascript:void(0);) |  |  |
| 61 | 1.2.3 | | Эстафетный бег. **Тест - бег на 30м.** | | 1 | [26.04](javascript:void(0);) |  |  |
| ***1.3 Совершенствование техники длительного бега 2 часа)*** | | | | | | | | |
| 62 | 1.3.1 | | Бег на 3000 м (ю.), 2000 м (д.) **Тест - прыжки в длину с места.** | | 1 | [02.05](javascript:void(0);) |  |  |
| 63 | 1.3.2 | | **Тест в беге на 1000 м.** | | 1 | [03.05](javascript:void(0);) |  |  |
| ***1.4 Совершенствование техники прыжка в длину* с разбега (2 часа)** | | | | | | | | |
| 64 | 1.4.1 | | Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега способом «ножницы». **Тест- подтягивание на высокой и низкой перекладине** | | 1 | [10.05](javascript:void(0);) |  |  |
| 65 | 1.4.2 | | Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега. **Тест - наклон вперед из положения стоя.** | | 1 | [16.05](javascript:void(0);) |  |  |
| ***1.5 Совершенствование техники метания в цель и на дальность.* (3 часа)** | | | | | | | | |
| 66 | 1.5.1 | | Метание мяча с различных положений на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Зачёт метание гранаты на дальность | | 1 | [17.05](javascript:void(0);) |  |  |
| 67 | 1.5.2 | | Зачёт Бег юноши 3000 м  Девушки 2000 м | | 1 | [23.05](javascript:void(0);) |  |  |
| 68 | 1.5.3 | | Зачёт юноши - подтягивание в висе на высокой перекладине.  Девушки - поднимание туловища из положения лёжа. | | 1 |  |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Лист корректировки календарно-тематического планирования**

**учебного предмета «физическая культура»**

Предмет: физическая культура

Класс:  **11**

Учитель: Сафина Татьяна Николаевна

**2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | | **Причина корректировки** | **Способ корректировки** |
| **План** | **Факт** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |