Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Павловская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
заместитель директора по УВР
_____/Двоеносова О.А./

Утверждаю:
Директор МБОУ «Павловская СОШ»
_____/Селеверстова О.С./
от «28» августа 2020г.

МБОУ "ПАВЛОВСКАЯ СОШ"

Подписан: МБОУ "ПАВЛОВСКАЯ СОШ"
DN: STREET=ДОМ 13, S=22 КРАЙ АЛТАЙСКИЙ, L=РАЙОНПАВЛОВСКИЙ, СЕЛО ПАВЛОВСК", C=RU, G=Лилия Сергеевна, SN=Богомазова, CN="МБОУ ""ПАВЛОВСКАЯ СОШ""", T=ДИРЕКТОР, O="МБОУ ""ПАВЛОВСКАЯ СОШ""", E=seleverstova2008@mail.ru, ИНН=002261005945, СНИЛС=06968485742, ОГРН=1022202363303
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-02-16 12:00:46
Foxit Reader Версия: 10.0.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
« Физическая культура», 11 класс

2020-2021 учебный год

разработана на основе авторской программы :Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Лях ; А.А.Зданевич

Рассмотрено:
На МО учителей эстетического и
Физического развития
МБОУ «Павловская СОШ»
Протокол №1 от «27» августа 2020г

Составитель:
Манаков В.И.
Учитель физкультуры
МБОУ «Павловская СОШ»

Павловск 2020

Курс программы рассчитан на 102 часов по 3 часа в неделю. Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (2012г.), на основе авторской программы курса химии для 10-11 классов

В рабочую учебную программу внесены изменения, рекомендованные для освоения отдельных тем программы, в соответствии с методическими рекомендациями Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы:учебное пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И. Лях.- М.: Просвещение,2017.

В разделе физическое совершенствование - гимнастика с основами акробатики 15 часов (3 часа перераспределены на спортивные игры).

Часы вариативной части программы в соответствии с методическими рекомендациями добавлены на спортивные игры и лёгкую атлетику.

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе волейбол, баскетбол.

Раздел программы по плаванию не проводится из-за отсутствия условий.

Планируемые результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

объяснять:

-роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных

занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:
- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:
- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:
- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:
- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 215	 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13.50	 10.00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:
- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега

(12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица№1

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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, обливание, 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, жизненной 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, эстафеты 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.
Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: 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: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.
Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.
Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Формы и методы обучения. Основные виды учебной деятельности.

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Обще педагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально- технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов.); методы срочной информации.

Технологии обучения

Технология дифференцированного физкультурного образования

Информационно-коммуникативные технологии

Здоровьесберегающие технологии

Деятельностные технологии обучения. (Проектная деятельность)

Технология личностно-ориентированного подхода в обучения

Характеристика уроков физической культуры различной направленности

Системно-деятельностнй подход

Образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

Образовательно-обучающей направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

Образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Распределение учебного времени прохождения программного материала для учащихся 11 класса.

№	Вид программного материала	Количество часов
1.	**Знания о физической культуре.**	Интегрировано с разделом

	История физической культуры Физическая культура (основные понятия)	«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»
	Физическая культура человека	
2.	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**. Самостоятельные занятия	Интегрировано с разделом «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»
	Самонаблюдение и самоконтроль	
	Оценка эффективности занятий	
3. 4.	**Физическое совершенствование** Физкультурно-оздоровительная деятельность **Спортивно-оздоровительная деятельность**	Интегрировано с разделом «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» 102
	гимнастика с элементами акробатики лёгкая атлетика *осень	15 13
	*весна лыжная подготовка Спортивные игры:	13 17
	баскетбол	13
	волейбол Элементы единоборств футбол гандбол	13 8 2 6 4
	Упражнения общеразвивающей направленности Упражнения по развитию двигательных способностей (гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости) Итого	Интегрированы с разделом «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» Интегрированы с разделом «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» 102

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Примечание
Физическое совершенствование: футбол		**6**	

1	**Техника безопасности при занятиях спортивными играми.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1	
2	**История футбола.** Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	1	
3	**Основные правила проведения соревнований.** Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Совершенствование техники ведения мяча.	1	
4	**Основные приёмы игры в футбол.** Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры	1	
5	**Основные приёмы игры в футбол.** Совершенствование техники ведения мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Игра по упрощенным правилам.	1	
6	**Правовые основы физической культуры и спорта.** Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игра по правилам.	1	
Физическое совершенствование: лёгкая атлетика.		**13**	
7	**Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой атлетики.** Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.Эстафетный бег.	1	
8	**Низкий старт, основы правильной техники его выполнения.** Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Челночный бег.	1	
9	**Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.** Бег на результат на 100 м. Развитие скоростных способностей.	1	
10	**Понятия о физической культуре личности.** Развитие выносливости. Эстафетный бег.	1	
11	**Техника прыжка в длину с разбега.** Развитие выносливости. Эстафетный бег.	1	
12	**Техника бега на длинные дистанции.** Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.	1	
13	**Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья** Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.	1	

14	**Метание основы правильной техники его выполнения.** Развитие координационных способностей. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов.	1	
15	**Общие правила поведения на занятиях физической культурой.** Развитие координационных способностей. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г на дальность с укороченного разбега, полного разбега.	1	
16	**Профилактика школьного травматизма.** Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростных способностей.	1	
17	**Санитарно-гигиеничнские требования.** Совершенствование техники длительного бега. Метание гранаты.	1	
	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
18	**Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.** Совершенствование техники длительного бега. Метание гранаты.	1	
19	**Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.** Бросок набивного мяча (юноши-3кг, девушки-2кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1	
Физическое совершенствование: баскетбол		**13**	
20	**Техника безопасности при занятиях спортивными играми.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	
21	**История баскетбола.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	
22	**Основные правила проведения соревнований.** Совершенствование ловли и передачи мяча**.** Совершенствование техники ведения мяча.	1	
23	**Формы занятий физическими упражнениями.** Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча.	1	
24	**Уроки физической культуры.** Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	
25	**Неурочные формы организации занятий.** Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	

26	**Техника вырывания и выбивания мяча.** Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехват.	1	
27	**Основные приёмы игры.** Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча.	1	
28	**Вредные привычки «Наркомания».** Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.	1	
29	**Вредные привычки « Алкоголизм».** Совершенствование тактики игры .Игра по упрощенным правилам.	1	
30	**Вредные привычки « Табакокурение».** Совершенствование тактики игры .Игра по упрощенным правилам.	1	
31	**Основные приёмы игры.** Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Игра по правилам	1	
32	**Основные приёмы игры.** Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Игра по правилам	1	
Физическое совершенствование: Гимнастика с элементами акробатики **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**.		**15**	
33	**Техника безопасности при занятиях гимнастикой.** Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	1	
34	**Оказание первой помощи при травмах.** Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	1	
35	**Самостоятельные занятия**. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	
36	**Самонаблюдение и самоконтроль.** Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	
37	**Висы и упоры, основы правильной техники выполнения.** Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие гибкости. Прыжки со скакалкой.	1	
38	**Опорные прыжки, основы правильной техники выполнения.** Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие гибкости. Прыжки со скакалкой.	1	

39	**Оценка эффективности занятий**. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие координационных способностей	1	
40	**Олимпийские игры современности.** Освоение и совершенствование опорных прыжков. Упражнения с гантелями.	1	
41	**Акробатические упражнения, основы правильной техники выполнения.** Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см(ю), сед углом; стоя на коленях наклон назад(д). Развитие гибкости.	1	
42	**Акробатические упражнения, основы правильной техники выполнения.** Стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках(ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад(д).	1	
43	**Основы организации двигательного режима.** Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см(ю). Комбинации из ранее освоенных элементов(д).	1	
44	**Режим дня.** Комбинации из ранее освоенных элементов. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	
45	**Как правильно тренироваться.** Комбинации из ранее освоенных элементов. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1	
46	**Утренняя гимнастика.** Комбинации из ранее освоенных элементов. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1	
47	**Олимпийские игры современности.** Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	1	
Физическое совершенствование: лыжная подготовка		**17**	
48	**Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.** Переход с прокатом. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 8 км (юноши).	1	
49	**Первая помощь при травмах и обморожениях.** Переход с прокатом. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 8 км (юноши).	1	
50	**Особенности физической подготовленности лыжника.** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 8 км (юноши).	1	
51	**Особенности физической подготовленности лыжника.** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции 5-8 км.	1	
52	**Правила соревнований.** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	1	

	и состояния лыжни. Прохождение дистанции 5-8 км.		
53	**Основные элементы тактики в лыжных гонках.** Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 5-6км.	1	
54	**Основные элементы тактики в лыжных гонках.** Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 5-8 км.	1	
55	**Основные элементы тактики в лыжных гонках.** Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 5-8 км.	1	
56	**Белые Олимпиады.** Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 5-8 км.	1	
57	**Переход с одновременных ходов на попеременные.** Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 5-8 км.	1	
58	**Переход с одновременных ходов на попеременные.** Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 5-8 км.	1	
59	**Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.** Преодоление подъёмов и препятствий. Эстафета с преодолением препятствий.	1	
60	**Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.** Преодоление подъёмов и препятствий. Эстафета с преодолением препятствий.	1	
61	**Правила проведения самостоятельных занятий.** Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 5-8 км. Эстафеты.	1	
62	**Белые Олимпиады.** Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 5-8 км.	1	
63	**Виды лыжного спорта.** Прохождение дистанции 5-8 км.	1	
64	**Виды лыжного спорта.** Прохождение дистанции 5-8 км.	1	
Физическое совершенствование: Волейбол		**13**	
65	**Техника безопасности при занятиях волейболом.** Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	
66	**История развития волейбола.** Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
67	**Техника приема и передач мяча,основы правильного выполнения.** Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	

68	**Основные приёмы игры в волейбол.** Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Игра по правилам.	1	
69	**Основные правила проведения соревнований.** Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Игра по правилам.	1	
70	**Основные приёмы игры в волейбол.** Совершенствование техники подачи мяча. Игра по правилам.	1	
71	**Основные приёмы игры в волейбол.** Совершенствование техники подачи мяча. Игра по правилам.	1	
72	**Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.** Совершенствование техники подачи мяча. Игра по правилам.	1	
73	**Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.** Совершенствование техники нападающего удара. Игра по правилам.	1	
74	**Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.** Совершенствование техники нападающего удара. Игра по правилам.	1	
75	**Основные приёмы игры в волейбол.** Совершенствование техники защитных действий. Игра по правилам.	1	
76	**Основные приёмы игры в волейбол.** Совершенствование тактики игры. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игра по правилам.	1	
77	**Терминология избранной спортивной игры; техника передачи; расстановка игроков.** Совершенствование тактики игры. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игра по правилам.	1	
Физическое совершенствование: Элементы единоборств.		**8**	
78	**Техника безопасности.** Приёмы самостраховки. Развитие координационных способностей.	1	
79	**Самостоятельная разминка перед поединком.** Приёмы самостраховки. Развитие координационных	1	

	способностей.		
80	**Правила соревнований.** Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	
81	**Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.** Приёмы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры.	1	
82	**Гигиена борца.** Учебная схватка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	
83	**Правила соревнований.** Учебная схватка. Развитие координационных способностей.	1	
84	**Самостоятельная разминка перед поединком.** Силовые упражнения и единоборства в парах	1	
85	**Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств.** Упражнения в парах. Овладение приемами страховки. Подвижные игры.	1	
Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика		**13 часов**	
86	**Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.** Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростных способностей.	1	
87	**Техника выполнения прыжка в высоту.** Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
88	**Техника выполнения прыжка в высоту.** Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1	
89	**Понятие телосложения и характеристика его основных типов.** Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Эстафеты.	1	
90	**Понятие телосложения и характеристика его основных типов.** Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Челночный бег.	1	
91	**Прыжок в длину с разбега, основы правильной техники выполнения.** Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Бросок набивного мяча.	1	
92	**Основы обучения и самообучения двигательным действиям.** Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие выносливости.	1	
93	**Метание мяча, основы правильной техники выполнения.** Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие выносливости	1	
94	**Метание мяча основы правильной техники выполнения.** Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие выносливости.	1	
95	**Способы регулирования массы тела человека.**	1	

	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.		
96	**Способы регулирования массы тела человека.** Бег на результат на 100 м. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1	
97	**Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.** Овладение техникой спринтерского бега. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1	
98	**Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.** Овладение техникой спринтерского бега. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1	
Физическое совершенствование: Гандбол		**4**	
99	**Инструктаж по Т.Б на уроках гандбола.** Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование ловли и передач мяча.	1	
100	**Техника ведения мяча, основы правильного выполнения.** Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча.	1	
101	**Индивидуальная и коллективная тактика защиты.** Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры.	1	
102	**Индивидуальная и коллективная тактика защиты.** Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры.	1	
	Всего	102 часа	

Описание материально-технического и учебно-методического

обеспечения Рабочей программы

№	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Примечания**
1	Рабочие программы. В.И.Лях	

	Физическая культура 11 классы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Москва, «Просвещение» 2016 год	
2	Физическая культура. 11 классы Учебник для образовательных организаций (под редакцией М.Я.Виленского.) Москва, «Просвещение» 2014г.	Учебники рекомендованы Министерством образования и науки Р.Ф., входят в библиотечный фонд.
3	Физическая культура 11 классы. Методические рекомендации. Пособие для учителей образовательных организаций (под редакцией М.Я.Виленского.) Москва, «Просвещение» 2015г.	
4	Физическая культура 11классы.Тестовый контроль. Пособие для учителей образовательных организаций (под редакцией В.И.Ляха) Москва, «Просвещение» 2014г.	
1	Мегафон	
1	Стенка гимнастическая	
1	Козёл гимнастический	
2	Конь гимнастический	
3	Перекладина гимнастическая (низкая)	
4	Канат гимнастический с механизмом крепления	
5	Мост гимнастический подкидной	
6	Скамейка гимнастическая	
7	Маты гимнастические	
8	Мяч набивной	
9	Мяч малый(теннисный)	
10	Скакалка	

11	Палка гимнастическая	
12	Обруч гимнастический	
13	Секундомер	
14	Флажки разметочные	
15	Дорожка разметочная для прыжка в длину с места	
16	Рулетка измерительная	
17	Номера нагрудные	
18	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
19	Мячи баскетбольные	
20	Жилетки игровые	
21	Сетка волейбольная	
22	Мячи волейбольные	
23	Табло перекидное	
24	Мячи футбольные	
25	Компрессор для накачивания мячей	
26	Лыжный комплект	
	Аптечка медицинская	Средство первой помощи

Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (25 учащихся).

Условные обозначения:

Д - демонстрационный экземпляр(1экз.);

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Лист дополнений и изменений

Дата внесения изменений	Содержание	Реквизиты документа (дата и № приказа)	Подпись лица внесшего запись