

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Успенская средняя общеобразовательная школа»  
Касторенского района Курской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
естественно-  
математического цикла  
Протокол № 1  
от 30 августа 2022 г.  
г Е. Н. Гладских

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Пар Е. Н. Пармонова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
А. Н. Черных  
Приказ № 224  
от 31 августа 2022 г.



Рабочая программа  
по физической культуре

11 класс

Рабочую программу составил  
учитель физической культуры  
Гладских Николай Николаевич

Успенка, 2022 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана в соответствии с

- Федеральным компонентом государственного стандарта (общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденным приказом Минобрнауки России от 5.03.2004 г. № 1089;

- учебным планом муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Успенская средняя общеобразовательная школа» Касторенского района Курской области на 2021 – 2022 учебный год;

- основной образовательной программой основного общего образования Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Успенская средняя общеобразовательная школа» Касторенского района Курской области;

- положением о рабочей программе муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Успенская средняя общеобразовательная школа» Касторенского района Курской области;

- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего образования в 2021-2022 учебном году;

- Рабочей программой воспитания Успенской школы;

- учебной программой по физической культуре, автором - составителем которой являются, В.И. Лях, А.А. Зданевич. (Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2016 г.)

На преподавание "Физической культуры " в 11 классе отводится по 102 часа в год - 3 часа в неделю.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе. Основная цель программы — сохранение единого образовательного пространства и преемственности между ступенями образования, предупреждение учебных перегрузок, соблюдение общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении

раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

**Целью** рабочей программы 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** физического воспитания обучающихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы и технологии обучения:**

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей использую следующие **методы:** метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, неопределённых усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

**Формы** организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

#### **Образовательная технология:**

лично – ориентированное обучение, информационно – коммуникационные технологии, системно – деятельностный подход.

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки*, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и

двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

*Двигательный компонент* включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);

- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до

160 уд/мин) и тренирующего (пульс выше 160 уд/мин) режимов;  
— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

#### *Место предмета в базисном учебном плане*

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит по 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в XI классе.

#### *УМК :*

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2017 г.

#### *Формы контроля*

Оценивание деятельности учащихся проводится направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности

### **Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура» 11 класс**

**Личностные результаты** проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** проявляются в :

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

**Требования к качеству освоения программного материала**

**В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен**

**Знать\понимать:**

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;

- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

#### **Уметь:**

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;

- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

#### **Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

#### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросков) метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять 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), и

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 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:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

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

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6
11	Бег 30 м, секунд	4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1
11	Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20			
11	Бег 500м. мин				2,10	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0



11	Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160
11	Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	20+	12	7-
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м.	30	25	20	25	20	16
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

### Содержание учебного курса "Физическая культура" 11 класс

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока)**

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, 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.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими

упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, 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 (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, 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 приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### ***Легкая атлетика (21 час)***

*Бег:* высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание* малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

*Прыжки:* в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты..

#### ***Гимнастика с основами акробатики (28 часов)***

*Организующие команды и приемы:* перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

*Опорные прыжки:* вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-100см).

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):* вскок произвольно , ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):* висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

*Лыжные гонки (18 часов)* На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км

*Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

### **Спортивные игры.**

*Баскетбол (20 часов):* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

*Лепта (15 часов)* Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
		11 класс
<b>1</b>	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля	<b>в процессе урока</b>
<b>2</b>	Легкая атлетика	<b>21</b>
<b>3</b>	Гимнастика с основами акробатики	<b>28</b>
<b>4</b>	Лыжная подготовка	<b>18</b>
<b>5</b>	Баскетбол	<b>20</b>
<b>6</b>	Лапта	<b>15</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>

**Календарно-тематическое планирование  
11 класс**

№ урока	Кол-во часов	Тема урока	Домашнее задание	Дата	
				План	Факт
Легкая атлетика (12 часов)					
1	1	Лёгкая атлетика Правила ТБ на уроках л/а	ОФП		
2	1	Лёгкая атлетика Техника спринтерского бега	Упр. со скакалкой		
3	1	Лёгкая атлетика Спринт. Техника высокого старта	Прыжковые упражнения		
4	1	Лёгкая атлетика Спринт. Бег на 30 м.	Многоскоки		
5	1	Лёгкая атлетика Техника бега на средние дистанции	Прыжковые упражнения		
6	1	Лёгкая атлетика Техника кроссового бега	Упр. дыхательной гимнастики		
7	1	Лёгкая атлетика Техника преодоления препятствий в кроссе	Упр. дыхательной гимнастики		
8	1	Лёгкая атлетика Техника метания малого мяча в цель	ОФП		
9	1	Лёгкая атлетика Техника прыжка в длину	Упр. со Скакалкой		
10	1	Лёгкая атлетика Техника метания малого мяча на дальность	Многоскоки		

11	1	Лёгкая атлетика <i>Техника спринта в л/а прыжках</i>	Упр. со Скакалкой		
12	1	Лёгкая атлетика <i>Учебные соревнования по л/а</i>	Упр. на гибкость		
<b>Баскетбол (15 часов)</b>					
13	1	Баскетбол <i>Правила ТБ на уроках б/б</i>	ОФП		
14	1	Баскетбол <i>Ловля и передача мяча в баскетболе</i>	Упр. со Скакалкой		
15	1	Баскетбол <i>Техника опорного броска в б/б</i>	Многоскоки		
16	1	Баскетбол <i>Техника опорного броска в прыжке</i>	Прыжковые упражнения ОФП		
17	1	Баскетбол <i>Техника передвижения в баскетболе</i>	Упр. на гибкость		
18	1	Баскетбол <i>Техника индивидуальной защиты</i>	ОФП		
19	1	Баскетбол <i>Техника командной защиты</i>	Упр. со Скакалкой		
20	1	Баскетбол <i>Техника зонной защиты</i>	Прыжковые упражнения		
21	1	Баскетбол <i>Учебная игра</i>	ОФП		
22	1	Баскетбол <i>Техника индивидуальной игры в атаке</i>	Многоскоки		
23	1	Баскетбол <i>Техника штрафного броска в б/б</i>	Упр. со Скакалкой		
24	1	Баскетбол <i>Техника броска в прыжке</i>	Упр. на гибкость		

25	1	Баскетбол <i>Техника командной игры в атаке</i>	ОФП		
26	1	Баскетбол <i>Учебная игра</i>	Упр. на гибкость		
27	1	Баскетбол <i>Двухсторонняя игра</i>	Упр. на гибкость		
<b>Гимнастика с основами акробатики (28 часов)</b>					
28	1	Гимнастика <i>Правила ТБ на уроках гимнастики</i>	Упр. на гибкость		
29	1	Гимнастика <i>Силовая гимнастика</i>	ОФП		
30	1	Гимнастика <i>Акробатические упражнения. Классификация.</i>	Кувырок Вперёд		
31	1	Гимнастика <i>Висы и упоры в гимнастике</i>	Силовые упр.		
32	1	Гимнастика <i>Висы и упоры на гимнастических брусках и перекладине</i>	Силовые упр.		
33	1	Гимнастика <i>Техника опорных прыжков</i>	Упр. со Скакалкой		
34	1	Гимнастика <i>Связки в акробатических упражнениях</i>	Перекаты		
35	1	Гимнастика <i>Техника опорного прыжка (приземление)</i>	Многоскоки		
36	1	Гимнастика <i>Техника лазания по канату</i>	ОФП		
37	1	Гимнастика <i>Техника выполнения стойки на лопатках</i>	Упр. на гибкость		
38	1	Гимнастика <i>Техника выполнения упражнений на брусках</i>	Кувырок Назад		
39	1	Гимнастика.	ОФП		

		<i>Учебные соревнования</i>			
<b>40</b>	1	Гимнастика <i>Силовая гимнастика</i>	Силовые упр.		
<b>41</b>	1	Гимнастика <i>Техника выполнения гимнастического моста</i>	Упр. на гибкость		
<b>42</b>	1	Гимнастика <i>Техника отталкивания в опорных прыжках</i>	Многоскоки		
<b>43</b>	1	Гимнастика <i>Техника выполнения подъёма переворотом махом ноги</i>	Упр. на гибкость		
<b>44</b>	1	Гимнастика <i>Техника выполнения акробатических комбинаций</i>	ОФП		
<b>45</b>	1	Гимнастика <i>Техника полёта в опорных прыжках</i>	Прыжковые упражнения		
<b>46</b>	1	Гимнастика <i>Техника подтягивания на перекладине</i>	ОФП		
<b>47</b>	1	Гимнастика <i>Техника лазания по канату</i>	Упр. на гибкость		
<b>48</b>	1	Гимнастика. <i>Соревнования</i>	Упр. со Скакалкой		
<b>49</b>	1	Гимнастика <i>Силовая гимнастика</i>	ОФП		
<b>50</b>	1	Гимнастика <i>Техника приземления в опорных прыжках</i>	Многоскоки		
<b>51</b>	1	Гимнастика <i>Гимнастические упражнения в единоборствах</i>	Упр. на Гибкость		
<b>52</b>	1	Гимнастика <i>Акробатика и единоборства</i>	Упр. на Гибкость		
<b>53</b>	1	Гимнастика <i>Силовая гимнастика</i>	ОФП		
<b>54</b>	1	Гимнастика <i>Техника акробатических перекатов</i>	Многоскоки		
<b>55</b>	1	Гимнастика <i>Соревнования</i>	ОФП		



Лыжная подготовка (18 часов)					
56	1	Лыжная подготовка <i>Правила ТБ на лыжной подготовке</i>	Имитация хода		
57	1	Лыжная подготовка <i>Попеременный двухшажный ход – равнина</i>	Имитация хода		
58	1	Лыжная подготовка <i>Одновременный бесшажный ход</i>	Имитация хода		
59	1	Лыжная подготовка <i>Коньковый ход на равнине</i>	Имитация хода		
60	1	Лыжная подготовка <i>Попеременный двухшажный ход – пологий подъём</i>	Упр. со скакалкой		
61	1	Лыжная подготовка <i>Коньковый ход в пологий подъём</i>	Сгибание рук в упоре		
62	1	Лыжная подготовка <i>Горнолыжная техника</i>	Многоскоки		
63	1	Лыжная подготовка <i>Одновременный одношажный коньковый ход</i>	Многоскоки		
64	1	Лыжная подготовка <i>Техника подъёма в крутой подъём</i>	Упр. со скакалкой		
65	1	Лыжная подготовка <i>Техника старта и финиша в классических ходах</i>	Имитация ходов		
66	1	Лыжная подготовка <i>Прохождение дистанции в 1.5 км. (попеременный ход)</i>	Упр. со скакалкой		
67	1	Лыжная подготовка <i>Техника одновременных ходов</i>	Имитация ходов		
68	1	Лыжная подготовка <i>Прохождение дистанции в 1.5 км (классика)</i>	Упр. со скакалкой		
69	1	Лыжная подготовка <i>Горнолыжная техника</i>	Упр. со скакалкой		
70	1	Лыжная подготовка			

		<i>Прохождение дистанции в 1.5 км (конёк)</i>	Имитация ходов		
<b>71</b>	1	Лыжная подготовка <i>Техника одновременного хода на равнине</i>	Приседание на одной ноге 20 - 20		
<b>72</b>	1	Лыжная подготовка <i>Техника конькового хода без палок</i>	Многоскоки		
<b>73</b>	1	Лыжная подготовка <i>Техника лыжных ходов в спринте</i>	Сгибание рук в упоре		
<b>Баскетбол (5 часов)</b>					
<b>74</b>	1	Баскетбол <i>Техника перемещения в баскетболе с мячом</i>	Беговые упр.		
<b>75</b>	1	Баскетбол <i>Техника выполнения финтов на месте</i>	Многоскоки		
<b>76</b>	1	Баскетбол <i>Тактика игры в защите</i>	Многоскоки		
<b>77</b>	1	Баскетбол <i>Тактика игры в атаке</i>	Упр. со скалкой		
<b>78</b>	1	Баскетбол <i>Двухсторонняя игра</i>	Упр. со скалкой		
<b>Лапта (15 часов)</b>					
<b>79</b>	1	Лапта <i>Правила игры в лапту и правила Т.Б.</i>	Челночный бег		
<b>80</b>	1	Лапта <i>Техника удара по мячу</i>	Многоскоки		
<b>81</b>	1	Лапта <i>Техника передвижения в игре лапта</i>	Челночный бег		
<b>82</b>	1	Лапта <i>Техника передачи и ловли малого мяча</i>	Метание малого мяча в цель		

83	1	Лапта <i>Техника броска малого мяча в цель</i>	ОФП		
84	1	Лапта <i>Учебная игра</i>	Упр. со скакалкой		
85	1	Лапта <i>Тактика игры в городе</i>	Многоскоки		
86	1	Лапта <i>Тактика игры в поле</i>	Челночный бег		
87	1	Лапта <i>Учебная игра</i>	ОФП		
88	1	Лапта <i>Техника осаливания в лапте</i>	Метание малого мяча в цель		
89	1	Лапта <i>Техника ловли малого мяча в лапте</i>	Упр. со скакалкой		
90	1	Лапта <i>Техника передвижения при игре в лапту</i>	ОФП		
91	1	Лапта <i>Техника передачи и ловли малого мяча</i>	Многоскоки Челночный бег		
92	1	Лапта <i>Учебная игра</i>	Многоскоки		
93	1	Лапта <i>Двухсторонняя игра</i>	Упр. со скакалкой		
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>					
94	1	Лёгкая атлетика <i>Техника спринтерского бега</i>	Беговые упр.		
95	1	Лёгкая атлетика <i>Техника спринта в беге на 60 м.</i>	Многоскоки		
96	1	Лёгкая атлетика	Упр. со		

		<i>Техника прыжка в длину</i>	скакалкой		
<b>97</b>	1	Лёгкая атлетика <i>Техника бега на средние дистанции</i>	Челночный бег		
<b>98</b>	1	Лёгкая атлетика <i>Техника метания малого мяча на дальность</i>	ОФП		
<b>99</b>	1	Лёгкая атлетика <i>Техника прыжка в высоту «ножницы»</i>	Упр. со скакалкой		
<b>100</b>	1	Лёгкая атлетика Соревнования по легкоатлетическим прыжкам	Многоскоки		
<b>101</b>	1	Лёгкая атлетика <i>Соревнования по легкоатлетическому многоборью</i>	ОФП		
<b>102</b>	1	Лёгкая атлетика <i>Итоговый урок</i>	ОФП		