

**Частное общеобразовательное учреждение школа  
«Талань»**

Рассмотрено на МО №1 от 24.08.2020

Принято педсовет №1 от 28.08.2020

Утверждено директор ЧОУ школы «Талань»

Аникина Н.В. \_\_\_\_\_

Приказ № 1.1од от 31.08.2020г.

**Рабочая программа по физической культуре  
для 11 класса на 2020/2021 учебный год (базовый  
уровень).**

**Учитель: Энгель А.А.**

## Пояснительная записка к рабочей программе.

### 1. Рабочая программа составлена на основе:

- закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования ( приказ Минобрнауки от 05.03.2004 г. №1089);
- Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 г. №164 «О внесении изменений в ФКГОС...»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. №889 «О внесении изменений в ФБУП и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ..» ( о введении третьего часа физической культуры);
- Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре. Базовый уровень.( письмо департамента государственной политики в образовании Минобрнауки РФ от 07.07.2005 г. № 03-1263);
- с учетом образовательной программы и учебного плана ЧОУ школы «Талань» на 2019-2020 учебный год;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, 6-е издание, М., «Просвещение», 2009г.;
- Приказа от 28.12.2018 №345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации образовательных программ .

**УМК учителя физической культуры включает в себя:** ФКГОС среднего (полного) общего образования; Примерную программу среднего (полного) общего образования по физической культуре; авторскую программу В.И.Ляха и А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; рабочую программу по физической культуре для 11 класса ЧОУ школа «Талань» на 2020-2021 учебный год; развернутое тематическое планирование по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И.Ляха и др.

Рабочая программа ориентирована на использование учителем следующих учебных пособий и материалов:

- 1.Физическая культура: Содержание образования: сборник нормативно-правовых документов и методических пособий. Авторы: Т.Б.Васильева, И.Н.Иванова (М.,Вента-Граф,2007)
2. Справочник учителя физической культуры. Авторы-составители: П.А.Киселев, С.Б.Киселева (Волгоград, Учитель,2010)
3. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»
4. Гимнастика (учебник) В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов (Ростов на Дону, Феникс,2009 )
- 5.Спорт в школе:
  - Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие для образовательных школ, М.,2005,Олимпия Пресс)
  - Футбол в школе (М.,Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2002)
- 6.Спортивные игры: правила, тактика, техника. Учебное пособие.-Ростов, «Феникс».2004 г.
- 7.Образовательные , научно-методические сайты: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru), [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru), [www.fizkultura v shkole .ru](http://www.fizkultura_v_shkole.ru) и др.

### **УМК учащихся включает в себя:**

- 1.Учебник «Физическая культура 10-11 класс»/ Базовый уровень под редакцией Ляха В.И.,Зданевича А.А., М., «Просвещение»

## 2.Общая характеристика учебного предмета физическая культура, его место в учебном плане.

В соответствии с учебным планом ЧОУ школы «Талань» учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет и на его преподавание отводится: 102 часа в 11 классе, программный материал имеет две части: базовую (81 час) и вариативную(21 час) при трех разовых занятиях в неделю. Уровень обучения учащихся- базовый. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу и мини-футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими знаниями выделяется время в процессе уроков. По причине отсутствия в школе «Талань» собственного спортивного зала, необходимого спорт. оборудования, а также в связи с малым количеством учащихся в классах - на уроках физкультуры в 11 классе юноши и девушки занимаются вместе, но делятся по подгруппам (5-6 человек). Занятия проходят в актовом зале нашей школы. В случае, если при реализации раздела программы «Коньки-хоккей», невозможно проведение занятий на улице из-за холодной погоды, границы которой определены требованиями Роспортебнадзора, происходит их замена на занятия по другим разделам программы ( спортивные игры, атлетическая гимнастика, легкая атлетика). Происходит увеличение количества часов путем повтора как уже пройденного материала, так и путем увеличения количества часов еще не пройденного материала.

*Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе:*

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
			11
1	<b>Базовая часть</b>		81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры: волейбол		13+3ч.замены «Коньки»
1.3	Атлетическая гимнастика		12+5ч.замены»Коньки»
1.4	Легкая атлетика		31+3ч.замены «Коньки»
1.5	Коньки-хоккей		25
2	<b>Вариативная часть</b>		21
2.1	Баскетбол		15+5ч.замены «Коньки»
2.2	Мини-футбол		6
	<b>Итого</b>		102

Согласно локальному акту школы учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании 1-го и 2-го полугодий. Итоговая аттестация производится на основании оценок за полугодия, либо экзамена по выбору. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической готовности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается). Текущий учет является основным видом проверки успеваемости

учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

В связи с особенностями материально-технической базы ЧОУ школы «Талань» в рабочей программе внесены коррективы по разделам:

- гимнастика (программа полностью)
- лыжная подготовка.

Раздел гимнастика заменен атлетической гимнастикой; лыжная подготовка заменена на «коньки-хоккей». Раздел «Спортивные игры» (волейбол, баскетбол) изучается в два этапа: теория, ОФП и несложные элементы работы с мячом проводятся в нашем зале, а командные тактические действия и игра по правилам осуществляется на уличных площадках школы в теплое время года.

Вследствие временного перехода образовательных учреждений на дистанционные формы обучения, часть программы обучения 11 класса пересмотрена с целью ее реализации в формате on line. С этой целью в КТП включены уроки с теоретической направленностью в количестве 6 часов по разделам программы «Спортивные игры» и «Конькобежная подготовка». Материал включает в себя вопросы истории возникновения игр футбол, волейбол, баскетбол, правила игр и технику безопасности, историю развития конькобежного спорта в России.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим **целью рабочей программы является:**

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи физического воспитания учащихся направлены:**

- на содействие гармоничному физическому развитию, выработке 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 физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

#### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего(полного) общего образования являются:

##### **В познавательной деятельности:**

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

##### **В информационно-коммуникативной деятельности:**

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

##### **В рефлексивной деятельности:**

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### **3.Содержание программного материала.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

##### ***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.***

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика) их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культуры (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности ( в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

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

### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии медицинскими показателями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия, при остеохондрозе, бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях, простудных заболеваниях и т.п.).

Индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Атлетическая гимнастика (юноши). Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп; комплексы упражнений на формирование гармонического телосложения; комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Аэробика (девушки). Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности с постепенным повышением физической нагрузки; общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений.

### **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдение за индивидуальным здоровьем (проба Руфье), физической работоспособностью (проба РВС/170) и умственной работоспособностью ( по таблице Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности**

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

### **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.**

**Легкая атлетика.** Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях ( на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской пострадавшего способом на спине.

**Спортивные игры.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

**Коньки.** Дальнейшее совершенствование техники изученных элементов: катания по прямой и по повороту, техника старта, торможений и др. Прикладные упражнения (юноши): навыки игры в хоккей- владение техникой ведения шайбы, бросков, выполнения передач в командных действиях.

**Гимнастика с основами акробатики.** Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастической скамье с поворотами и расхождением; лазание по гимнастическому канату и гимнастической стенке; опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы.

### **Способы спортивно-оздоровительной деятельности.**

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств.

## **4.Результаты изучения физической культуры на базовом уровне.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» ученик по окончании основной средней школы должен

**Знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

По окончании средней школы учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,5	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	-	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	-

**Двигательные умения, навыки и способности:**

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м.) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5\*2,5 м. с 10-12 м.(девушки) и 15-25 м.(юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1\*1 м. с 10 м.(девушки) и с 15-20 м.(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: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м., прыжок в длину, 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.

## 5. Материально-техническое обеспечение курса физической культуры

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре.	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2009; Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов НОУ СОШ «Талань» на 2016-2017 уч. год	Д
1.3.	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень), учебник 10-11 классы, М., Просвещение.	Ф
1.4.	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования. Базовый уровень.	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	У.В.Конева Спортивные игры: правила, тактика, техника. Ростов н/Д, Феникс, 2004	Д
2.3.	Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»	Д

2.4.	В.М.Баршай, В.Н.Курьсь, Гимнастика: учебник. Ростов на Дону, «Феникс». 2009	Д
2.5.	Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. Пособие для учителя. Москва, Просвещение, 2007	Д
2.6.		Д
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению, ЭОР (список прилагается).	Д
3.2.	Васильева М.И. Физическая культура, 11 класс. Ответы на экзаменационные билеты. Волгоград, Учитель, 2008	
<b>4.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
<b>5.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	нет
5.2.	Козел гимнастический	нет
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1-2-3 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные; Мячи для метания 150 гр, гранаты 500-700 гр.	К П
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	нет
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	К
5.15.	Планка для прыжков в высоту	нет
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	нет
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д

5.18.	Лента финишная	Д
5.19.	Рулетка измерительная	Д
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Коньки	К
5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект

**Годовой план-график распределения учебного времени на виды  
программного материала для 11 класса**

Классы	№ п/п	Раздел программы	Учебные часы	1ое полугодие		2ое полугодие		
				1-27	28-48	49-72	73-108	
	<b>Базовая часть</b>		81					
11 класс	1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков					
	2	Легкоатлетические упражнения	31	19	-	-	12	
	3	Спортивные игры (волейбол)	13	2	8	-	3	
	4	Атлетическая гимнастика	12	-	12	-	-	
	5	Коньки	25	-		25	-	
	<b>Вариативная часть</b>		21					
	1	Мини-футбол	6	6	-	-	-	
	2	Баскетбол	15	-	-	-	15	
	<b>ИТОГО</b>			102	27	20	25	30

## Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5.2 и ниже 5.1	5.1 – 4.8 5.0 – 4.7	4.4 и выше 4.3	6.1 и ниже 6.1	5.9 – 5.3 5.9 – 5.3	4.8 и выше 4.8
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	16 17	8.2 и ниже 8.1	8.0 – 7.7 7.9 – 7.5	7.3 и выше 7.2	9.7 и ниже 9.6	9.3 – 8.7 9.3 – 8.7	8.4 и выше 8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195 – 210 205 – 220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170 – 190 190 170 – 190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300 – 1400 1300 – 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050 – 1200 1050 – 1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9 – 12 9 – 12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12 – 14 12 – 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8 – 9 9 – 10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13 – 15 13 - 15	18 и выше 18

## Тематическое планирование 11 класс

## 1-е полугодие

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Легкая атлетика-12 часов	Спринтерский бег	6	Вводный №1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег, Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м.		
				Комплексный №2-3	Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м.		
				Комплексный №4-5	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		
				Учетный №6	Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	«5»-13.1; 16.0 «4»-13.5; 16.5 «3»-14.3; 17.0	
		Прыжки в длину с разбега	4	Комплексный №7-8-9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Спец.беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.		
				Учетный №10	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5»-460; 390 «4»- 430; 370 «3»- 410; 350	
		Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег 20-25 мин с преодолением препятствий.	4	Комплексный № 11-12-13-14	Тестирование бег на выносливость- 6 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спец. Беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивные игры (футбол) Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствия.		
		Метание	4	Комплексный №15-16-17	Развитие силовых качеств. Метание гранаты 500-700 гр. на точность. Метание гранаты на заданное расстояние, дальность с разбега, из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5»-36;26 «4»-32;23 «3»-28;18	

		Кроссовая подготовка	1	Учетный №18 Учетный №19	Метание гранаты на дальность с разбега. Опрос по теории. Кроссовая полоса препятствий			
Конькобежная подготовка. Навыки хоккея (юноши)	Спортивные игры. Мини-футбол.	6	Комплексный №20-21  ДО №22 Комплексный  ДО №23-24  ДО №25     ДО Урок №26 вводный     ДО Урок №27	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе, правила игры. Ведение мяча, отбор мяча в парах.  ДО История возникновения спорт.игры футбол, мини-футбол. Правила игры  ДО История возникновения спорт.игры волейбол. Техника безопасности во время уроков по волейболу. Правила игры.  Что такое атлетическая гимнастика? Значение от занятий атлетической гимнастикой для организма человека. Инструктаж по ТБ.  История развития конькобежного спорта в России. Инструктаж по ТБ.  История возникновения и развития игры баскетбол.Инструктаж по ТБ. Правила игры	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре мини-футбол    Уметь выполнять элементарные способы передвижения на коньках, владеть ведением шайбы с помощью клюшки, уметь бросать по воротам в движении, выполнять передачи партнерам.	Оценка техники выполнения удара головой и отбора мяча.		
2	Спортивные игры	Мини-футбол  Волейбол	10	№28-29-30  31-32-33	Ведение мяча, отбор мяча в парах Штрафной удар. Игра головой, финты. Учебная игра  Стойка и передвижения игроков.  Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
				Комплексный №34-35	Стойка и передвижения игроков.. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		

					скоростно-силовых качеств.			
				Совершенство- №36-37	Стойка и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча.	
				Контроль- №38	Выполнение практических заданий на умение выполнять технические действия по овладению приемами игры			
				Урок №39-40-41		Уметь выполнять упражнения на заданную группу мышц, выполнять подтягивания в висе, отжимания из различных положений, упражнения на пресс	5»-12; 15 «4»-10; 11 «3»-7; 7	
				Урок 42- 43-44-45 Изучение нового материала	Упражнения для мышц груди, спины, живота. Изометрические упражнения в парах. Развитие силовых качеств. гибкости. Тестирование на гибкость.	Уметь выполнять упражнения на заданную группу мышц, выполнять подтягивания в висе, отжимания из различных положений, упражнения на пресс	«5»-15; 20 «4»- 12; 14 «3»- 5 ; 7	
				Урок 46- 47-48 Изучение нового материала	Упражнения для мышц ног. Изометрические упражнения в парах. Стретчинг. Опорный прыжок через «козла». Развитие силовых качеств, гибкости. Тестирование подъем туловища из положения лежа.	Уметь выполнять упражнения на заданную группу мышц, выполнять подтягивания в висе, отжимания из различных положений, упражнения на пресс		

### Тематическое планирование 11 класс

### 2-е полугодие

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Прохождение дистанции на коньках 1000-1500 м. Стойка конькобежца, работа рук. Техника скольжения, прокат. Торможение «упором». Прохождение «змейки», с ведением шайбы <b>ЗАМЕНА. Волейбол-3 часа. Стойка и передвижения игроков. Верхняя подача мяча в парах,</b>	5	Урок № 49-50-51-52-53 Совершенство ЗУН.		Уметь выполнять элементарные способы передвижения на коньках, владеть ведением шайбы с помощью клюшки, уметь бросать по воротам в движении, выполнять передачи партнерам.		



		<p>тройках.  <b>Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.  <b>Гимнастика - 2 часа.</b>  <b>Упражнения для мышц груди, спины, живота.</b>  <b>Изометрические упражнения в парах.</b>  <b>Развитие силовых качеств, гибкости.</b>  <b>Тестирование на гибкость.</b></p>					
		<p>Прохождение дистанции 2000 м.  Скоростная работа 5 * 30 м. (юноши с клюшками).  Заход в вираж, повороты переступанием. Эстафета 5*100м.  Броски шайбы в створ ворот, перепасовки в «тройках» на месте, в движении.  <b>ЗАМЕНА</b>  <b>Гимнастика и -3 часа</b>  <b>Упражнения для мышц ног.</b>  <b>Изометрические упражнения в парах.</b>  <b>Стретчинг.</b>  <b>Опорный прыжок через «козла».</b>  <b>Развитие силовых качеств, гибкости.</b>  <b>Тестирование подъем туловища из положения лежа.</b>  <b>БАСКЕТБОЛ-5 часов.</b></p>	8	<p>Урок № 54-55-56-57-58-59-60-61  Изучение нового материала.</p>		<p>Уметь выполнять элементарные способы передвижения на коньках, владеть ведением шайбы с помощью клюшки, уметь бросать по воротам в движении, выполнять передачи партнерам</p>	<p>Оценивание техники прохождения «змейки», скольжения.</p>

		Совершенство перемещений и остановок игрока. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.						
		Парное катание. Прохождение дистанции 2000 м. Учебная игра в мини-хоккей (юноши). <b>ЗАМЕНА Легкая атлетика-3 часа. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	5	Урок № 62-63-64-65-66 Совершенствование ЗУН		Уметь выполнять элементарные способы передвижения на коньках, владеть ведением шайбы с помощью клюшки, уметь бросать по воротам в движении, выполнять передачи партнерам	Оценивание навыков перепасровки шайбы, техники прохождения виражей.	
		Прохождение дистанции 2000 м. Объезд препятствий: «змейка», «ворота». Нападение, защита в хоккее. Эстафеты на время по прямой 4*30 м. Торможение «упором». <b>ЗАМЕНА Легкая атлетика-3 часа. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	2	Урок № 67-68 Совершенствование ЗУН		Уметь выполнять элементарные способы передвижения на коньках, владеть ведением шайбы с помощью клюшки, уметь бросать по воротам в движении, выполнять передачи партнерам	Оценивание техники парного катания.	
		Объемная тренировка, прохождение дистанции 2000-3000 м. Учебная игра в мини-хоккей.	1	Урок № 69		Уметь выполнять элементарные способы передвижения на коньках, владеть ведением шайбы с помощью клюшки, уметь бросать по		

						воротам в движении, выполнять передачи партнерам		
		Контрольное катание 500м. на время. Обобщающее занятие. Свободное катание. Игра в мини-хоккей.	2	Урок № 70-71 Контрольный		Уметь выполнять элементарные способы передвижения на коньках, владеть ведением шайбы с помощью клюшки, уметь бросать по воротам в движении, выполнять передачи партнерам		
5.	Спортивные игры.	Баскетбол.	15 (12+3)	Урок № 72-73-74-75-76-77 Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Правила игры.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
		ОФП баскетболиста.		Урок № 78-79-80-81-82-83 Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Развитие скоростно-силовых качеств. Ведение утяжеленного мяча. Прыжковые упражнения. Работа с набивными мячами в парах, резиновыми амортизаторами.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
6.	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега.	6	Урок № 85-86-87-88 Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м., прыгать в длину с 11-13 шагов разбега		
				Урок №89-90 учетный	Бег на результат 100 м. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м., прыгать в длину с 11-13 шагов разбега	Бег: «5»-13.1; 16.0 «4»-13.5; 16.5 «3»- 14.3; 17.0 Длина: «5»-460; 390 «4»-430; 370 «3»- 410; 3	
		Метание гранаты. Кроссовая подготовка	5	Урок № 91-92-93-94-95 Комплексный	Бег 20-25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу, бегу на средние и длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега и из различных положений. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол. Итоговая контрольная работа по теоретическим знаниям.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20-25 мин., преодолевать препятствия. Уметь метать гранату из различных положений и на дальность	Метание гранаты: «5»-36; 26 «4»-32; 23 «3»-28; 18  Бег 2000-3000 м «5»-13.00; 10.00 «4»-14.00; 11.30 «3»-15.00; 12.30	
		Спортивные игры: баскетбол, волейбол	6	Урок №96-97-98	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите( перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча в игре	

