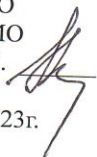


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №11 с углубленным  
изучением английского языка  
им. М.З. Уруймагова**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
Кукушкина Н.И.  
Протокол №1  
от 29 августа 2023г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Хетагурова З.Х.  
Приказ №43  
от 01 сентября 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физкультуре**

**11 класс**

Разработала:  
Макоева Е.А.,  
учитель физкультуры

**г. Владикавказ  
2023 г.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

#### **Задачи физического воспитания учащихся 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.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Структура и содержание программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя знания по следующим разделам.

### **1. Социокультурные основы.**

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и Физкультурно-массовое движения.

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

## **2. Психолого-педагогические основы.**

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

## **3. Медико-биологические основы.**

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

## **4. Приемы саморегуляции.**

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

## **5. Баскетбол.**

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

## **6. Волейбол.**

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и

волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

## **7. Гимнастика с элементами акробатики.**

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

## **8. Легкая атлетика.**

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»*, *«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»*, *«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»*.

Тема *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема *«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых

спортивных соревнованиях.

Тема «*Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность*» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Для создания условий учителям физической культуры в реализации национально-регионального компонента, творческих программ, инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объема учебного времени. Данный объем составляет не более 12% от объема времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта раздел «Лыжные гонки» заменён на углублённое изучение содержания раздела «Легкой атлетики» и «Спортивные игры».

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**  
Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перека́т вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика (девочки):* стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического коня с последующим

спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического коня ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического коня согнув ноги.

*Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на колене с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге «ласточка»; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):* из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):* наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):* наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Легкая атлетика. Беговые упражнения:** бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;



прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

### **Спортивные игры.**

*Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

*Волейбол:* прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** *Прикладно-ориентированная физическая подготовка.* Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъем и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

**Физическая подготовка.** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

**Гимнастика с основами акробатики.** *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

*Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

**Легкая атлетика.** *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа»

*Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе с учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

**Баскетбол.** *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоко приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

**Футбол.** *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно - интервального метода.

Национально – региональный компонент включает в себя национальные виды спорта и национальные подвижные игры.

## **11 классы**

«Буг к реке», «Журавли», «Перетягивание на поясах», «Чука», «Шела», «Борьба за флажки».

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (11 классы)**

| №   | Вид программного материала  | Кол-во учебных часов | Учебные четверти |           |           |           |
|-----|---|----------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|
|     |   |                      | 1                | 2         | 3         | 4         |
| 1   | <b><u>Знания о физической культуре.</u></b>   | <b>4</b>             | 1                | 1         | 1         | 1         |
| 2   | <b><u>Физическое совершенствование</u></b>  | <b>98</b>            |                  |           |           |           |
| 2.1 | <b><i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»,</i></b>  | 8                    | 2                | 2         | 2         | 2         |
| 2.2 | <b><i>«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»</i></b>                                  |                      |                  |           |           |           |
|     | - Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)   | 28                   | 2                |           | 22        | 4         |
|     | - Гимнастика с элементами акробатики  | 13                   |                  | 13        |           |           |
|     | - Легкая атлетика   | 21                   | 10               |           |           | 11        |
|     | - Кроссовая подготовка  | 10                   | 5                |           |           | 5         |
| 2.3 | <b><i>«Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность».</i></b>   | 8                    | 2                | 2         | 2         | 2         |
| 2.4 | <b><i>Национально – региональный компонент (национальные виды спорта и народные игры).</i></b>                            | <b>10</b>            | 2                | 3         | 3         | 2         |
|     | <b><u>Итого</u></b>   | <b>102</b>           | <b>24</b>        | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>27</b> |
| 3   | <b><u>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (организация и проведение самостоятельных занятий ф/к).</u></b> | 6                    | 2                | 1         | 1         | 2         |

**Демонстрировать.**

| <b>Физическая способность</b> | <b>Физические упражнения</b>                                | <b>юноши</b> | <b>девушки</b> |
|-------------------------------|---|--------------|----------------|
| Скоростные                    | Бег 100 м, с.   | 14,3         | 17,5           |
|                               | Бег 30 м, с.  | 5,0          | 5,4            |
| Силовые                       | Подтягивания в висе на высокой перекладине, кол-во раз.     | 10           | ---            |
|                               | Подтягивания в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз. | ---          | 14             |
|                               | Прыжок в длину с места, см.                                 | 215          | 170            |
| К выносливости                | Бег 2000 м, мин.  | ---          | 10,00          |
|                               | Бег 3000 м, мин.  | 13,30        | ---            |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала по физической культуре при трёхчасовых занятиях в неделю**

**11 класс.**

| №   | Вид программного материала  | Кол-во учебных часов | Учебные четверти |           |           |           |
|-----|---|----------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|
|     |   |                      | 1                | 2         | 3         | 4         |
| 1   | <b><u>Знания о физической культуре.</u></b>   | <b>4</b>             | 1                | 1         | 1         | 1         |
| 2   | <b><u>Физическое совершенствование</u></b>  | <b>98</b>            |                  |           |           |           |
| 2.1 | <b><i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»,</i></b>  | <b>8</b>             | 2                | 2         | 2         | 2         |
| 2.2 | <b><i>«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»</i></b>                                  |                      |                  |           |           |           |
|     | - Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)   | 28                   | 2                |           | 22        | 4         |
|     | - Гимнастика с элементами акробатики  | 13                   |                  | 13        |           |           |
|     | - Легкая атлетика   | 21                   | 10               |           |           | 11        |
|     | - Кроссовая подготовка  | 10                   | 5                |           |           | 5         |
| 2.3 | <b><i>«Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность».</i></b>   | <b>8</b>             | 2                | 2         | 2         | 2         |
| 2.4 | <b><i>Национально – региональный компонент (национальные виды спорта и народные игры).</i></b>                            | <b>10</b>            | 2                | 3         | 3         | 2         |
|     | <b><u>Итого</u></b>   | <b>102</b>           | <b>24</b>        | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>27</b> |
| 3   | <b><u>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (организация и проведение самостоятельных занятий ф/к).</u></b> | <b>6</b>             | 2                | 1         | 1         | 2         |

**Тематическое планирование 11 классы (1 четверть)**

| №          | Тема урока   | Кол-во часов       | Характеристика деятельности   | Форма работы                                    | Методы оценки достижений          | Дата |       |
|------------|--|--------------------|---|---|-----------------------------------|------|-------|
|            |  |                    |   |   |                                   | План | Факт. |
|            | Ходьба и бег с заданиями.  | В течение четверти | <b>Изучать</b> разнообразные способы ходьбы и бега  | Поточный  | Зрительный контроль               |      |       |
| <b>1</b>   | Высокий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. | 1                  | <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  | Рассказ, объяснение, групповой метод.           | Опрос, Зрительный контроль        |      |       |
| <b>2,3</b> | Высокий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( 70-80 м.). Финиширование. Эстафетный бег.   | 2                  | <b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге.<br><b>Пробегать</b> с максимальной скоростью 100 метров.<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении беговых упражнений.<br><b>Совершенствовать</b> технику бега на короткие дистанции | Рассказ, беседа, объяснение, фронтальный метод. | Зрительный контроль               |      |       |
| <b>4</b>   | <b>Бег на результат (30, 60 и 100 м.).</b> Эстафетный бег.   | 1                  | <b>Уметь</b> демонстрировать скоростные качества.<br><b>Правильно</b> выполнять движения в беге.<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении беговых упражнений.  | Рассказ, объяснение, фронтальный метод.         | Зрительный контроль, хронометраж. |      |       |
| <b>5,6</b> | Метание гранаты из различных положений на дальность и в цель. Бег 7-10 минут в равномерном темпе.          | 2                  | <b>Уметь</b> демонстрировать скоростно-силовые качества.<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении метаний.<br><b>Совершенствовать</b> технику метания гранаты.   | Групповой и соревновательный метод.             | Зрительный контроль.              |      |       |
| <b>7,8</b> | <b>Метание гранаты – на результат</b> - на дальность и в цель. Бег 10 -15 минут в равномерном темпе.       | 2                  | <b>Уметь</b> демонстрировать скоростно-силовые качества.<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении метаний.   | Групповой и соревновательный метод.             | Зрительный контроль, измерение.   |      |       |

| №      | Тема урока  | Кол-во часов | Характеристика деятельности   | Форма работы                      | Методы оценки достижений | Дата |       |
|--------|---|--------------|---|-----------------------------------|--------------------------|------|-------|
|        |   |              |   |                                   |                          | План | Факт. |
| 9, 10  | Бег (20 мин.). Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.                               | 2            | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 25 минут.<br><b>Проявлять</b> качество выносливости при выполнении упражнений.           | Фронтальный и игровой методы.     | Зрительный контроль      |      |       |
| 11, 12 | Бег (22 мин.). Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.                               | 2            | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 25 минут.<br><b>Проявлять</b> качество выносливости при выполнении упражнений.           | Фронтальный и игровой методы.     | Зрительный контроль      |      |       |
| 13     | Бег (24 мин.). Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 1            | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 25 минут.<br><b>Проявлять</b> качество выносливости при выполнении упражнений.           | Фронтальный и игровой методы.     | Зрительный контроль      |      |       |
| 14     | <b>Бег 3000 м. – мальчики и 2000 м. – девочки - на результат.</b> Развитие выносливости.                    | 1            | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 25 минут.<br><b>Проявлять</b> качество выносливости при выполнении упражнений.           | Фронтальный метод.                | Зрительный контроль      |      |       |
| 15, 16 | «Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность». Силовая подготовка. Прыжки со скакалкой.          | 2            | <b>Уметь</b> применять в жизни полученные знания, умения и навыки.<br><b>Уметь демонстрировать</b> силовые способности, прыгучесть. | Фронтальный метод.                | Зрительный контроль      |      |       |
| 17, 18 | Национальные подвижные игры: «Журавли», «Борьба за флажки», «Наездники и конь», «Чука». Силовая подготовка. | 2            | <b>Знать и уметь</b> играть в национальные подвижные игры.<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности во время игровой деятельности.  | Фронтальный метод, игровой метод. | Зрительный контроль      |      |       |
| 19, 20 | «Физкультурно-оздоровительная деятельность». Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка.                       | 2            | <b>Уметь демонстрировать</b> силовые способности, прыгучесть.   | Фронтальный метод.                | Зрительный контроль      |      |       |
| 21     | Мониторинг знаний о физической культуре.  | 1            | <b>Уметь</b> демонстр-ть знания о физической культуре.  | Мониторинг.                       | Тест.                    |      |       |



| №      | Тема урока  | Кол-во часов | Характеристика деятельности  | Форма работы   | Методы оценки достижений   | Дата |       |
|--------|---|--------------|--|--|----------------------------|------|-------|
|        |   |              |  |  |                            | План | Факт. |
| 22, 23 | Старты из различных и.п. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.          | 2            | <b>Уметь</b> выполнять серию прыжков.<br><b>Уметь</b> демонстрировать координационные и силовые способности.   | Рассказ, демонстрация, поточный метод.                         | Зрительный контроль        |      |       |
| 24,    | Челночный бег 3х10, 5х10, 10х10 метров. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.       | 1            | <b>Уметь</b> демонстрировать координационные и силовые способности.<br><b>Совершенствовать</b> технику прыжка в высоту и в длину.  | Показ, разучивание в целом, фронтальный метод, поточный метод. | Зрительный контроль        |      |       |
|        | <b>Челночный бег – на оценку. Прыжки в длину с места – на оценку.</b> Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка. |              | <b>Уметь</b> демонстрировать координационные и силовые способности.<br><b>Совершенствовать</b> технику прыжка в высоту и в длину.<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении прыжков. | Разучивание в целом, фронтальный метод, поточный метод.        | Зрительный контроль, тест. |      |       |

**11 класс (2 четверть).**

| №<br>п/п     | Тема занятий  | Кол-во<br>часов              | Характеристика<br>деятельности   | Форма работы   | Методы<br>оценки<br>достижений        | дата  |      |
|--------------|---|------------------------------|--|--|---------------------------------------|-------|------|
|              |   |                              |  |  |                                       | План. | Факт |
|              | Основы знаний<br>(значение<br>физических<br>упражнений для<br>развития организма).  | В<br>течение<br>четверт<br>и | <b>Уметь</b> рассказать<br>о влиянии<br>физических<br>упражнений на<br>организм.<br><b>Знать</b><br>элементарные<br>правила контроля<br>и самоконтроля.  | Рассказ, беседа.                                     | Опрос,<br>беседа.                     |       |      |
|              | Ходьба и бег с<br>заданием. ОРУ без<br>предмета, в парах.   | В<br>течение<br>четверт<br>и | <b>Уметь</b><br>демонстрировать<br>ловкость.   | Фронтальный,<br>рассказ,<br>команда.                 | Зрительный<br>контроль.               |       |      |
| <b>1,2,3</b> | <u>Акробатика:</u><br>Д- равновесие на<br>одной ноге, кувырок<br>вперед, стойка на<br>лопатках.<br>М-стойка на голове,<br>кувырок вперед,<br>кувырок назад.<br><u>Силовая подготовка</u><br>(подтягивание)  | 3                            | <b>Учиться</b><br>выполнять<br>равновесие на<br>одной ноге,<br>кувырок вперед,<br>стойку на<br>лопатках.<br><b>Соблюдать</b><br>технику<br>безопасности. | Рассказ, показ,<br>групповой,<br>индивидуальны<br>й. | Зрительный<br>контроль.               |       |      |
| <b>4,5</b>   | <u>Силовая подготовка,</u><br><u>прыжки со</u><br><u>скакалкой,</u><br><u>подвижные игры.</u><br>(национальный<br>компонент.)   | 2                            | <b>Уметь</b><br>демонстрировать<br>силовые<br>способности,<br>координацию.   | Групповой,<br>индивидуальны<br>й, игровой.           | Зрительный<br>контроль.               |       |      |
| <b>6,7</b>   | <u>Акробатика:</u><br>Д-кувырок назад,<br>мост стоя, переворот<br>боком.<br>М-стойка на голове,<br>кувырок назад,<br>переворот боком.<br><u>Прыжки со</u><br><u>скакалкой.</u><br><u>Упражнения в</u><br><u>равновесии</u> (на<br>бревне – д).<br>Упражнения на<br>параллельных<br>брусьях (м). | 2                            | <b>Уметь</b><br>демонстрировать<br>гибкость,<br>ловкость,<br>прыгучесть.<br><b>Развивать</b><br>скоростно-<br>силовые качества.                          | Рассказ, показ,<br>групповой,<br>индивидуальны<br>й. | Зрительный<br>контроль.               |       |      |
| <b>8,9</b>   | <u>Прыжки со</u><br><u>скакалкой.</u><br><u>Тестирование:</u><br>Акробатика<br>(комбинации).  | 2                            | <b>Демонстрировать</b><br>двигательные<br>умения.  | Фронтальный,<br>групповой.<br>Тестирование.          | Зрительный<br>контроль.<br>Результат. |       |      |

| №<br>п/п    | Тема занятий   | Кол-во<br>часов | Характеристика<br>деятельности   | Форма работы   | Методы<br>оценки<br>достижений     | дата  |      |
|-------------|--|-----------------|--|--|------------------------------------|-------|------|
|             |  |                 |  |  |                                    | План. | Факт |
| 10,11       | <u>Опорный прыжок через коня</u> способом «согнув ноги». <u>Силовая подготовка</u> (отжимания, поднятие туловища). <u>Упражнения в равновесии</u> (на бревне). Упражнения на параллельных брусьях (м). | 2               | <b>Учиться</b> выполнять опорный прыжок.<br><b>Воспитывать</b> скоростно-силовые качества.<br><b>Демонстрировать</b> равновесие при выполнении упражнений на бревне. | Рассказ, показ, групповой, индивидуальный.<br>Фронтальный. | Зрительный контроль.               |       |      |
| 12,13       | <u>Совершенствование</u> техники гимнастических упражнений.  | 2               | <b>Уметь</b> демонстрировать знания и умения при выполнении гимнастических упражнений.   | Круговая тренировка.                                       | Зрительный контроль.               |       |      |
| 14,15       | <u>Тестирование.</u> Опорный прыжок через коня-м, д) Упражнения в равновесии (на бревне-д)   | 2               | <b>Уметь</b> демонстрировать технику опорного прыжка.  | Тестирование, игровой.                                     | Зрительный контроль.               |       |      |
| 16,17<br>18 | <u>Тестирование:</u> <u>Силовая подготовка</u> (подтягивание, отжимания, поднятие туловища).   | 3               | <b>Уметь</b> демонстрировать технику выполнения подтягивания, отжимания и поднятие туловища.   | Тестирование, игровой.                                     | Зрительный контроль.<br>Результат. |       |      |
| 19,20       | Прыжки со скакалкой (тестирование). Игры-эстафеты.   | 2               | <b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении упражнения.<br><b>Учиться</b> взаимодействовать в парах и тройках.  | Тестирование, игровой.                                     | Зрительный контроль.<br>Результат. |       |      |
| 21          | Закрепление пройденного материала.   | 1               | <b>Демонстрировать</b> умения и навыки, физические качества.   | Фронтальный, групповой.<br>Тестирование.                   | Зрительный контроль.<br>Результат. |       |      |

**11 классы (3 четверть).**

| №<br>п/п    | Тема занятий   | Кол-во<br>часов          | Характеристика<br>деятельности  | Форма работы  | Методы<br>оценки<br>достижений        | дата  |       |
|-------------|--|--------------------------|---|---|---------------------------------------|-------|-------|
|             |  |                          |   |   |                                       | План. | Факт. |
|             | Основы знаний<br>Влияние игровых<br>упражнений, на<br>развитие<br>физических качеств.  | В<br>течение<br>четверти | <b>Уметь</b><br>демонстрировать<br>знания о методах<br>развития<br>физических<br>качеств.   | Рассказ,<br>демонстрация,<br>беседа.                                  | Опрос,<br>беседа.                     |       |       |
|             | Двигательные<br>способности.<br><u>Совершенствование<br/>техники<br/>передвижений:</u><br>-стойка игрока.<br>-перемещение в<br>стойке<br>приставными<br>шагами.<br>-остановка двумя<br>шагами и прыжком. | В<br>течение<br>четверти | <b>Уметь</b><br>демонстрировать<br>технику<br>передвижений.<br><b>Развивать</b><br>координацию,<br>скоростно-силовые<br>качества. | Рассказ,<br>демонстрация.   | Зрительный<br>контроль.               |       |       |
| <b>1,2</b>  | <u>Верхняя и нижняя<br/>передача в<br/>волейболе.</u>  | 2                        | <b>Учиться</b><br>правильно<br>выполнять<br>верхнюю и<br>нижнюю передачи.   | Групповой метод.  | Зрительный<br>контроль.               |       |       |
| <b>3,4</b>  | Верхняя и нижняя<br>подача мяча.<br>Учебная игра.  | 2                        | <b>Демонстрировать</b><br>двигательные<br>умения.<br><b>Учиться</b> игре в<br>волейбол.   | Рассказ,<br>индивидуальный.   | Зрительный<br>контроль,<br>результат. |       |       |
| <b>5,6</b>  | <u>Одиночное и<br/>групповое<br/>блокирование.</u><br><u>Учебная игра.</u>   | 2                        | <b>Учиться</b> выполнять<br>технические<br>приемы.<br><b>Соблюдать</b> технику<br>безопасности при<br>выполнении<br>упражнении.   | Демонстрация,<br>рассказ,<br>индивидуальный<br>метод.                 | Зрительный<br>контроль.               |       |       |
| <b>7,8</b>  | <u>Комбинации из<br/>верхней передачи и<br/>приемом мяча<br/>снизу.</u>  | 2                        | <b>Учиться</b><br>взаимодействовать<br>в парах и тройках.<br><b>Развивать</b><br>координацию,<br>скоростно-силовые<br>качества.   | Объяснение,<br>показ, групповой,<br>индивидуальный,<br>игровой метод. | Зрительный<br>контроль.               |       |       |
| <b>9,10</b> | <u>Нападающий удар.</u><br><u>Учебная игра.</u>  | 2                        | <b>Учиться</b> выполнять<br>нападающий удар.<br><b>Учиться</b><br>взаимодействовать<br>в игровой<br>деятельности.                 | Рассказ,<br>индивидуальный,<br>групповой метод.                       | Зрительный<br>контроль.               |       |       |

| №<br>п/п    | Тема занятий  | Кол-во<br>часов | Характеристика<br>деятельности   | Форма работы   | Методы<br>оценки<br>достижений | дата  |       |
|-------------|---|-----------------|--|--|--------------------------------|-------|-------|
|             |   |                 |  |  |                                | План. | Факт. |
| 11,12       | <u>Игра волейбол по правилам. Силовая подготовка.</u>   | 2               | <b>Демонстрировать</b> двигательные умения.<br><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.  | Объяснение, показ, групповая, индивидуальная, игровой метод. | Зрительный контроль.           |       |       |
| 13,14<br>15 | <u>Национально-региональный компонент.</u>  | 3               | <b>Изучать</b> национальные подвижные игры   | Игровой метод, фронтальный, групповой метод.                 | Зрительный контроль.           |       |       |
| 16,17       | <u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u>   | 2               | <b>Закалывать</b> организм.<br><b>Воспитывать</b> физические качества.   | Игровой, групповой, индивидуальный методы.                   | Зрительный контроль.           |       |       |
| 18,19       | <u>Совершенствование ловли и передачи мяча</u><br>-двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении.<br>-скрытые передачи<br>-передачи с отскоком от пола. | 2               | <b>Учиться</b> взаимодействовать в парах и тройках.<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении упражнения.  | Объяснение, показ, групповая, индивидуальная.                | Зрительный контроль.           |       |       |
| 20,21       | <u>Совершенствование техники ловли и передачи мяча (в тройках)</u>  | 2               | <b>Учиться</b> взаимодействовать в парах и тройках.<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении упражнения.  | Рассказ, групповой метод, метод круговой тренировки.         | Зрительный контроль.           |       |       |
| 22          | <u>Тестирование:</u><br>-передача мяча в движении в парах и тройках.  | 1               | <b>Учиться</b> взаимодействовать в парах и тройках.<br><b>Демонстрировать</b> двигательные умения.<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении упражнения. | Объяснение, показ, групповая, индивидуальная.                | Зрительный контроль.           |       |       |
| 23,24       | <u>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</u>  | 2               | <b>Развитие</b> прыгучести, силовых способностей.  | Фронтальный метод, групповой, индивидуальный.                | Зрительный контроль.           |       |       |

| №<br>п/п    | Тема занятий  | Кол-во<br>часов | Характеристика<br>деятельности  | Форма работы   | Методы<br>оценки<br>достижений | дата  |       |
|-------------|---|-----------------|---|--|--------------------------------|-------|-------|
|             |   |                 |   |  |                                | План. | Факт. |
| 25,26<br>27 | <u>Совершенствование техники броска:</u><br>-броски одной и двумя руками с места и в движении<br><u>Совершенствование тактики игры:</u><br>-индивидуальные и групповые действия в защите и нападении.<br><u>Учебная игра.</u> | 3               | <b>Развивать</b> координацию, скоростно-силовые качества.<br><b>Учиться</b> технике ловли и передачи мяча, технике ведения мяча и технике броска. | Рассказ, фронтальный, индивидуальный, метод разучивания в целом. | Зрительный контроль.           |       |       |
| 28,29       | <u>Тестирование:</u><br>Ведение мяча, обвести центральный круг, выполнить передачу в щит, поймать, ведение до противополож. щита, бросок мяча в кольцо после двух шагов. Учебная игра в б/б.                                  | 2               | <b>Демонстрировать</b> двигательные умения и технику ведения мяча.  | Рассказ, фронтальный, индивидуальный, метод разучивания в целом. | Зрительный контроль.           |       |       |
| 30          | <u>Знания о физической культуре. Игра.</u>  | 1               | Демонстрировать знания в области физической культуры  | Фронтальный метод.   | Оценка.                        |       |       |

**Тематическое планирование 11 классы (4 четверть)**

| №    | Тема урока   | Кол-во часов | Характеристика деятельности  | Форма работы   | Методы оценки достижений   | Дата |       |
|------|--|--------------|--|--|----------------------------|------|-------|
|      |  |              |  |  |                            | План | Факт. |
| 1    | Старты из различных и.п. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка. Инструктаж по ТБ. | 1            | <b>Уметь</b> выполнять серию прыжков.<br><b>Уметь</b> демонстрировать координационные и силовые способности.   | Рассказ, демонстрация, поточный метод.                         | Зрительный контроль        |      |       |
| 2,3  | Челночный бег 3х10, 5х10, 10х10 метров. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.                | 2            | <b>Уметь</b> демонстрировать координационные и силовые способности.<br><b>Совершенствовать</b> технику прыжка в высоту и в длину.  | Показ, разучивание в целом, фронтальный метод, поточный метод. | Зрительный контроль        |      |       |
| 4,5  | <b>Челночный бег – на оценку. Прыжки в длину с места – на оценку.</b> Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.          | 2            | <b>Уметь</b> демонстрировать координационные и силовые способности.<br><b>Совершенствовать</b> технику прыжка в высоту и в длину.<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении прыжков. | Разучивание в целом, фронтальный метод, поточный метод.        | Зрительный контроль, тест. |      |       |
| 6    | Мониторинг знаний о физической культуре.   | 1            | <b>Уметь</b> демонстр-ть знания о физической культуре.   | Мониторинг.  | Тест.                      |      |       |
| 7,8  | Национальные подвижные игры: «Журавли», «Борьба за флажки», «Наездники и конь», «Чука». Силовая подготовка.                                  | 2            | <b>Знать и уметь</b> играть в национальные подвижные игры.<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности во время игровой деятельности.   | Фронтальный метод, игровой метод.                              | Зрительный контроль        |      |       |
| 9,10 | «Физкультурно-оздоровительная деятельность». Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка.  | 2            | <b>Уметь демонстрировать</b> силовые способности, прыгучесть.  | Фронтальный метод.   | Зрительный контроль        |      |       |
| 11   | Высокий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег.   | 1            | <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.   | Рассказ, объяснение, групповой метод.                          | Опрос, Зрительный контроль |      |       |

| №        | Тема урока   | Кол-во часов | Характеристика деятельности   | Форма работы                                    | Методы оценки достижений          | Дата |       |
|----------|--|--------------|---|---|-----------------------------------|------|-------|
|          |  |              |   |   |                                   | План | Факт. |
| 12, 13   | Высокий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( 70-80 м.). Финиширование. Эстафетный бег. | 2            | <b>Уметь</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге.<br><b>Пробегать</b> с максимальной скоростью 100 метров.<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении беговых упражнений.<br><b>Совершенствовать</b> технику бега на короткие дистанции | Рассказ, беседа, объяснение, фронтальный метод. | Зрительный контроль               |      |       |
| 14       | <b>Бег на результат (30, 60 и 100 м.).</b> Эстафетный бег.   | 1            | <b>Уметь</b> демонстрировать скоростные качества.<br><b>Правильно</b> выполнять движения в беге.<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении беговых упражнений.  | Рассказ, объяснение, фронтальный метод.         | Зрительный контроль, хронометраж. |      |       |
| 15, 16   | Метание гранаты из различных положений на дальность и в цель. Бег 7-10 минут в равномерном темпе.        | 2            | <b>Уметь</b> демонстрировать скоростно-силовые качества.<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении метаний.<br><b>Совершенствовать</b> технику метания гранаты.   | Групповой и соревновательный метод.             | Зрительный контроль.              |      |       |
| 17, 18   | <b>Метание гранаты – на результат</b> - на дальность и в цель. Бег 10 -15 минут в равномерном темпе.     | 2            | <b>Уметь</b> демонстрировать скоростно-силовые качества.<br><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении метаний.   | Групповой и соревновательный метод.             | Зрительный контроль, измерение.   |      |       |
| 19, 20   | Бег (20 мин.). Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.                            | 2            | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 25 минут.<br><b>Проявлять</b> качество выносливости при выполнении упражнений.   | Фронтальный и игровой методы.                   | Зрительный контроль               |      |       |
| 21-22-23 | Бег (22 мин.). Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.                            | 1            | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 25 минут.<br><b>Проявлять</b> качество   | Фронтальный и игровой методы.                   | Зрительный контроль               |      |       |



|       |  |              | выносливости при выполнении упражнений.   |                    |                          |      |       |
|-------|--|--------------|---|--------------------|--------------------------|------|-------|
| №     | Тема урока   | Кол-во часов | Характеристика деятельности   | Форма работы       | Методы оценки достижений | Дата |       |
|       |  |              |   |                    |                          | План | Факт. |
| 25    | Бег 3000 м. – мальчики и 2000 м. – девочки - на результат. Развитие выносливости.                  | 1            | <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 25 минут.<br><b>Проявлять</b> качество выносливости при выполнении упражнений.           | Фронтальный метод. | Зрительный контроль      |      |       |
| 26-27 | «Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность». Силовая подготовка. Прыжки со скакалкой. | 2            | <b>Уметь</b> применять в жизни полученные знания, умения и навыки.<br><b>Уметь демонстрировать</b> силовые способности, прыгучесть. | Фронтальный метод. | Зрительный контроль      |      |       |