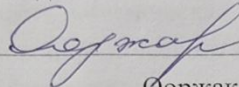


Муниципальная автономная общеобразовательная организация  
лицей «Олчей» г.Ак-Довурак Республики Тыва

РАССМОТРЕНО

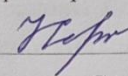
Руководитель ШМО

  
Соржак Э.С.

Протокол №1  
от «24» августа 2023 г.

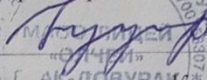
СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР

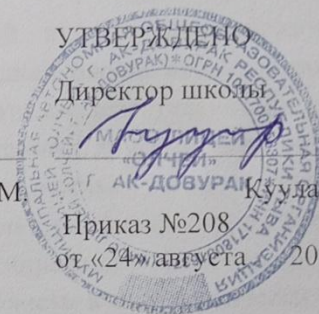
  
Сарылгар У.М.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

  
Куудар А.Ш.

Приказ №208  
от «24» августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

Составитель:

Саая Октябрина Достак-ооловна  
учитель физической культуры

Ак-Довурак 2023

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 10-11 классы» (М.: Просвещение).2012г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в средней школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Содержание учебного процесса в МАОО лицей «Олчей» г.Ак-Довурак определяет следующий пакет документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1050;
- В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами;
- ФГОС СОО (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 №287);
- Постановление №2 от 28.01.2021 об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрирован в Министерстве юстиции России № 62296 от «29» января 2021 года;
- Приказ Министерства образования Республики Тыва от «24» июня 2022г. №6656 г.Кызыл « Об утверждении методических рекомендаций по формированию учебных планов образовательных организаций Республики Тыва 2023-2024 учебный год»;
- Устав МАОО лицей «Олчей» г.Ак-Довурака;
- Образовательная программа среднего общего образования на 2022–2027 учебный год;
- Учебный план МАОО лицей «Олчей» г.Ак-Довурак на 2023-2024 учебный год.

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

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в средней школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости); формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

## **II. Общая характеристика предмета, курса.**

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

## **III. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается 10-11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10-11 классе — 102ч. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов.

## **IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

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

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

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 темы «Организация и проведение самостоятельных 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 объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

## **V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### • **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

## **Предметные результаты**

В средней школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
  - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

## **VI. Содержание учебного предмета.**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Восстановительный массаж.  
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## 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.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ШКОЛЕ

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

За тот же ответ, если:

За ответ, в котором:

За непонимание и:

Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Не знание материала программы.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

За тоже выполнение, если:

За выполнение, в котором:

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### **3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

**Учащийся умеет:**

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

**Учащийся:**

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### **4. Уровень физической подготовленности учащихся**

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет**

| № п/п | Определенные способности | Контрольное упражнение (тест)        | Возраст, лет | Уровень          |                        |                    |                |                        |                  |
|-------|--------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|------------------------|--------------------|----------------|------------------------|------------------|
|       |                          |                                      |              | юноши            |                        |                    | девушки        |                        |                  |
|       |                          |                                      |              | низкий           | средний                | высокий            | низкий         | средний                | высокий          |
| 1     | Скоростные               | Бег 30 м, с                          | 16<br>17     | 5,2 и ниже 5,1   | 5,1-4,8<br>5,0-4,7     | 4,4, и выше 4,3    | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9—5,3<br>5,9—5,3     | 4,8 и выше 4,8   |
| 2     | Координационные          | Челночный бег 3x10 м, с              | 16<br>17     | 8,2 и ниже 8,1   | 8,0-7,6<br>7,9-7,5     | 7,3 и выше 7,2     | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3—8,7<br>9,3—8,7     | 8,4 и выше 8,4   |
| 3     | Скоростно-силовые        | Прыжок в длину с места, см           | 16<br>17     | 180 и ниже 190   | 195-210<br>205-220     | 230 и выше 240     | 160 и ниже 160 | 170—190<br>170—190     | 210 и выше 210   |
| 4     | Выносливость             | 6-минутный бег, м                    | 16<br>17     | 1100 и ниже 1100 | 1300-1400<br>1300-1400 | 1500 и . выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-1200<br>1050-1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5     | Гибкость                 | Наклоны вперед из положения стоя, см | 16<br>17     | 5 и ниже 5       | 9-12<br>9-12           | 15 и выше 15       | 7 и ниже 7     | 12—14<br>12—14         | 20 и выше 20     |

|   |         |  |          |               |             |               |              |                |                |
|---|---------|--|----------|---------------|-------------|---------------|--------------|----------------|----------------|
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юн), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев) | 16<br>17 | 4 и ниже<br>5 | 8-9<br>9-10 | 11 и выше 12. | 6и ниже<br>6 | 13—15<br>13—15 | 18и<br>выше 18 |
|---|---------|--|----------|---------------|-------------|---------------|--------------|----------------|----------------|

### Календарно-тематическое планирование 11 класса

| № урока   | Тема урока   | Ча сы | Дата проведения |             |
|---|--|-------|-----------------|-------------|
|   |  |       | Планируемая     | Фактическая |
| <b>«Легкая атлетика»(15 ч.), «Кроссовая подготовка» (12 ч.)</b> |  |       | 11а             |             |
| 1   | Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Строевые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 60 до 80 метров.  | 1     |                 |             |
| 2   | Совершенствование техники спринтерского бега: – низкий старт и стартовый разбег. Скоростной бег от 30 до 70 метров.  | 1     |                 |             |
| 3   | Совершенствование техники спринтерского бега: – низкий старт и стартовый разбег; – бег с ускорением 2–3 × 60–80 метров.  | 1     |                 |             |
| 4   | Бег в равномерном и переменном темпе: 20–25 мин – юноши; 15–20 мин – девушки. Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт и стартовый разбег, бег с ускорением 2–3 × 60–80 метров.              | 1     |                 |             |
| 5   | Бег в равномерном темпе. Скоростной бег до 70 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с места.  | 1     |                 |             |
| 6   | Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег с ускорением от 60 до 80 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: двойной и тройной прыжок с 3–5 шагов разбега: 6–8 прыжков. Прыжки в длину с места. | 1     |                 |             |
| 7   | Бег в равномерном темпе до 20 мин. Скоростной бег до 70 метро. Эстафетный бег. Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега.   | 1     |                 |             |
| 8   | Бег в равномерном и переменном темпе: 20–25 мин – юноши; 15–20 мин – девушки. Прыжки в длину с места.  | 1     |                 |             |
| 9   | Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег с ускорением 2–3 × 60–80 метров. КУ- Прыжки в длину с места. Метание мяча (150 г) с места на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с                 | 1     |                 |             |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | расстояния до 20 м. Бег на результат на 60 метров.   |   |  |  |  |
| 10 | Бег на результат на 100 м. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность с 4–5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность и заданное расстояние.   | 1 |  |  |  |
| 11 | Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на результат на 400 метров. Эстафетный бег.<br>Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.<br>Метание гранаты с места на дальность 500–700 г.  | 1 |  |  |  |
| 12 | Бег в равномерном темпе. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты с места на дальность 500–700 г.<br>Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений                         | 1 |  |  |  |
| 13 | Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Метание гранаты с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.<br><b>КУ-</b> Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |  |  |  |
| 14 | Бег в равномерном темпе до 20 мин.<br>Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. Челночный бег 3 × 10 м и 4 × 21 м. Метание мяча (150 г) с места на дальность.  | 1 |  |  |  |
| 15 | <b>КУ-</b> Метание гранаты с места на дальность 500–700 г.<br>Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений.  | 1 |  |  |  |
| 16 | Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой. До 6000 м (юноши), до 5000 м (девушки))   | 1 |  |  |  |
| 17 | Кросс до 15 минут в равномерном и переменном темпе.<br>Бег в гору и с горы. Подвижные игры.  | 1 |  |  |  |
| 18 | Длительный бег до 25 мин (юноши); до 20 мин (девушки) ОРУ в движении. Челночный бег 3x10м.<br><b>КУ-</b> Подъем туловища из положения лежа .   | 1 |  |  |  |
| 19 | Длительный бег до 25 мин (юноши); до 20 мин (девушки). Бег из различных исходных положений.  | 1 |  |  |  |
| 20 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелазанием. <b>КУ-</b> Наклон вперед из положения сидя.  | 1 |  |  |  |
| 21 | Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Подвижные и спортивные игры <b>КУ-</b> Удержание тела в висе на согнутых руках   | 1 |  |  |  |
| 22 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелазанием. Силовые упражнения в парах. <b>КУ-</b> Челночный бег 3 x 10 м.   | 1 |  |  |  |
| 23 | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой. До 6000 м (юноши), до 5000 м (девушки). Бег из различных исходных положений с ускорением, изменением направления. <b>КУ-</b> Подтягивание на  | 1 |  |  |  |

|  |   |   |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|
|  | перекладине.  |   |  |  |  |
| 24   | <b>КУ-</b> Кросс: 1000 м (юноши) и 500 м (девушки); Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий Смешанное передвижение до 3000 метров.   | 1 |  |  |  |
| 25   | Длительный бег до 25 мин (юноши); до 20 мин (девушки). Силовые упражнения в парах. <b>КУ-</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные и спортивные игры.  | 1 |  |  |  |
| 26   | Кросс по пересеченной местности в умеренном и соревновательном темпе (3000 м – юноши и 2000 м – девушки). Подтягивание на перекладине: из виса (юноши) и из виса лежа (девушки). Подвижные и спортивные игры.                                 | 1 |  |  |  |
| 27   | Кросс по пересеченной местности в умеренном и соревновательном темпе (3000 м – юноши и 2000 м – девушки).   | 1 |  |  |  |
| <b>Атлетическая и ритмическая гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики (21ч)</b> |   |   |  |  |  |
| 28   | Техника безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении Спортивная игра.  | 1 |  |  |  |
| 29   | Обучать комплексу упражнений с гимнастической скамейкой (юноши) Совершенствовать комплекс ритмической гимнастики (девушки)  | 1 |  |  |  |
| 30   | Упражнения с отягощением веса собственного тела. комплексу упражнений с гимнастической скамейкой (юноши) комплекс ритмической гимнастики (девушки)  | 1 |  |  |  |
| 31   | Упражнения с отягощением веса собственного тела. комплексу упражнений с гимнастической скамейкой (юноши) комплекс ритмической гимнастики (девушки)  | 1 |  |  |  |
| 32   | Упражнения с отягощениями (гантели, гири до 16 кг) Упражнения с отягощением веса собственного тела  | 1 |  |  |  |
| 33   | Упражнения с отягощением веса собственного тела (подтягивания; приседание на двух и одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 1 |  |  |  |
| 34   | Закреплять и совершенствовать комплекс ритмической гимнастики. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения.  | 1 |  |  |  |
| 35   | Закреплять и совершенствовать комплекс ритмической гимнастики. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Кувырок назад в стойку на руках с помощью. Равновесие на одной. Длинный кувырок вперед, кувырок прыжком                        | 1 |  |  |  |
| 36   | Закреплять и совершенствовать комплекс ритмической гимнастики.  | 1 |  |  |  |
| 37   | Строевые упражнения. Повороты в движении направо и налево. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю). Кувырки вперед и назад(д). | 1 |  |  |  |
| 38   | Ранее разученные строевые упражнения. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения.   | 1 |  |  |  |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
|   | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю). Кувырки вперед и назад, сед углом (д).   |   |  |  |  |
| 39  | Перестроение из одной колонны в две, три, четыре, пять и обратно. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения: кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком (ю), стоя на коленях наклон назад, кувырки вперед и назад, сед углом. | 1 |  |  |  |
| 40  | Осваивать и совершенствовать опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через козла в длину, высота 115 см(ю), прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)(д). Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения.  | 1 |  |  |  |
| 41  | Совершенствовать упражнения в висах и упорах. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения  | 1 |  |  |  |
| 42  | Комбинации из ранее освоенных элементов  | 2 |  |  |  |
| 43  | Совершенствовать упражнения в висах и упорах. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки. Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения  |   |  |  |  |
| 44  | Совершенствовать упражнения в висах и упорах. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки. Силовые способности и силовую выносливость  | 1 |  |  |  |
| 45  | Совершенствовать упражнения в висах и упорах. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки.   | 2 |  |  |  |
| 46  | Силовые способности и силовую выносливость. Лазанье по канату с помощью ног на скорость (юноши);   |   |  |  |  |
| 47  | Совершенствовать упражнения в висах и упорах. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки.   | 2 |  |  |  |
| 48  | Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.   |   |  |  |  |
| <b>Спортивные игры: баскетбол-18 ч , волейбол- 12ч.</b> |  |   |  |  |  |
| 49  | Техника безопасности при занятиях спортивных игр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.  | 1 |  |  |  |
| 50  | Бег с ускорением до 20–30 метров. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника.   | 1 |  |  |  |
| 51  | Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Игра по упрощенным правилам баскетбола.  | 1 |  |  |  |
| 52  | Передача и ловля мяча при встречном движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. Игра по упрощенным правилам баскетбола.  | 1 |  |  |  |
| 53  | Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед. Передача и ловля мяча при встречном движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.   | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | Игра по упрощенным правилам баскетбола.  |   |  |  |  |
| 54 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Овладение техникой бросков мяча. | 1 |  |  |  |
| 55 | Овладение техникой бросков мяча. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Тактика свободного нападения.  | 1 |  |  |  |
| 56 | Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения. Овладение техникой бросков мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.   | 1 |  |  |  |
| 57 | Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита.. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».   | 1 |  |  |  |
| 58 | Штрафной бросок одной рукой. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита.. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».  | 1 |  |  |  |
| 59 | Штрафной бросок одной рукой. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Игра по упрощенным правилам баскетбола.  | 1 |  |  |  |
| 60 | К- передача и ловля мяча при встречном движении. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.  | 1 |  |  |  |
| 61 | К- ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением.   | 1 |  |  |  |
| 62 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. К-Штрафной бросок. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом 3 : 2. держание игрока с мячом в защите.  | 1 |  |  |  |
| 63 | К- ведение с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Перехват мяча. К- штрафной бросок одной, двумя руками. Соревнование между командами. Игра по упрощенным правилам баскетбола.             | 1 |  |  |  |
| 64 | Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения лицом, боком, спиной вперед.  | 1 |  |  |  |
| 65 | Прием мяча после подачи. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения лицом, боком, спиной вперед.   | 1 |  |  |  |
| 66 | Индивидуально -верхняя и нижняя передачи у стенки. Прием мяча после подачи.  | 1 |  |  |  |
| 67 | Имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м. Прием мяча после подачи. Индивидуально -верхняя и нижняя. Совершенствовать технику нападающего удара.   | 1 |  |  |  |
| 68 | Подача на партнера на расстоянии 8–9 м. Подачи   | 1 |  |  |  |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
|   | через сетку с укороченного расстояния.<br>Совершенствовать технику нападающего удара.  |   |  |  |  |
| 69  | Удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку).<br>Совершенствовать технику подач мяча.  | 1 |  |  |  |
| 70  | Подачи из-за лицевой линии. Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя).   | 1 |  |  |  |
| 71  | Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя). Совершенствовать технику подач мяча. Совершенствовать технику нападающего удара                             | 1 |  |  |  |
| 72  | Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя). Совершенствовать технику подач мяча. Совершенствовать технику нападающего удара.                            | 1 |  |  |  |
| 73  | Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Совершенствовать технику защитных действий Варианты техники приема и передач мяча.               | 1 |  |  |  |
| 74  | Совершенствовать технику защитных действий.<br>Подачи на точность по зонам площадки.<br>Совершенствовать технику нападающего удара.<br>Варианты техники приема и передач мяча. | 1 |  |  |  |
| 75  | Подачи на точность по зонам площадки.<br>Совершенствовать технику защитных действий<br>Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность.                   | 1 |  |  |  |
| 76  | Совершенствовать технику защитных действий.<br>Атакующие удары против блокирующего. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча   | 1 |  |  |  |
| 77  | К- нападающий удар по мячу. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения.  | 1 |  |  |  |
| 78  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения.<br>Нападающий удар (н/у) по неподвижному мячу. Игры по упрощенным правилам волейбола.  | 1 |  |  |  |
| <b>Кроссовая подготовка( 12 ч), «Легкая атлетика» (15 ч.)</b> |  |   |  |  |  |
| 79  | Техника безопасности при занятиях на школьном стадионе и кроссовой трассе . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Смешанное передвижение до 5000 метров.            | 1 |  |  |  |
| 80  | Длительный кроссовый бег (равномерный и переменный). Смешанное передвижение до 5000 метров   | 1 |  |  |  |
| 81  | Бег в равномерном темпе: до 20 минут (мальчики); до 15 минут (девочки) Специальные беговые упражнения.   | 1 |  |  |  |
| 82  | Переменный кросс до 30 мин. Развитие двигательных качеств. КУ- Наклон вперед из положения сидя.<br>Подвижная игра «Лапта».   | 1 |  |  |  |
| 83  | Повторный бег с повышенной скоростью от 200 до 1000 м. КУ- Подъем туловища из положения лежа.<br>Подвижная игра «Лапта».   | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 84 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий изученными ранее способами<br>Эстафетный бег 3–4 30–40 м.  | 1 |  |  |  |
| 85 | Длительный кроссовый бег (равномерный и переменный). <b>КУ</b> - Челночный бег 3 x10 м..<br>Эстафетный бег. Подвижная игра «Лапта».  | 1 |  |  |  |
| 86 | Бег в равномерном темпе: до 20 минут (мальчики); до 15 минут (девочки). Преодоление военизированной полосы препятствий. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта».  | 1 |  |  |  |
| 87 | <b>КУ</b> - Кросс 1500 м (девочки) и 2000 м (мальчики).<br>Подвижная игра «Лапта».   | 1 |  |  |  |
| 88 | Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта 5–6 30–40 м. Подвижная игра «Лапта».  | 1 |  |  |  |
| 89 | Бег длительностью до 25 минут в равномерном темпе. Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60 метров. ОРУ в движении. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  | 1 |  |  |  |
| 90 | Переменный бег на отрезках 100–150 м с повышенной скоростью. <b>КУ</b> - Бег 60м. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.                                  | 1 |  |  |  |
| 91 | Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с хода 2–4 20–60 метров. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Тройной прыжок с 4–6 шагов разбега.<br><b>КУ</b> - Удержание тела в виси на согнутых руках. | 1 |  |  |  |
| 92 | Бег длительностью до 25 минут в равномерном темпе. ОРУ в движении. Прыжок в длину с полного разбега. Скоростно-силовые способности. <b>КУ</b> - Бег 100м.<br>Подвижная игра «Лапта».   | 1 |  |  |  |
| 93 | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание мяча 150 г с 4–5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м). Бег с низкого старта 5–6 30–40м.<br><b>КУ</b> - Прыжки в длину с места.       | 1 |  |  |  |
| 94 | Переменный бег: 2000 м. Бег с ускорением на расстояние до 80 м. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча (150 г) по движущейся мишени. Бег 400 метров.  | 1 |  |  |  |
| 95 | <b>КУ</b> - Бег 100 м. Бег длительностью до 25 минут в равномерном темпе. Метание мяча 150 г с 4–5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) Подвижная игра «Лапта».  | 1 |  |  |  |
| 96 | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на дальность.  | 1 |  |  |  |
| 97 | <b>КУ</b> -Подтягивание из вися (мальчики), из вися лежа (девочки). Метание мяча с полного разбега не в полную силу.   | 1 |  |  |  |

|     |  |   |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|
| 98  | Совершенствование техники метания в цель и на дальность: с полного разбега (с расстояния 10–12 метров) на результат. Бег с изменением направления, скорости и способа перемещения.                 | 1 |  |  |  |
| 99  | Бег в спокойном темпе, переходящий на ходьбу: 400–600 м бег + 200 м ходьба – 15–20 мин. Метание мяча (150 г) на дальность с полного разбега. Переменный бег 2000 м. Скоростно-силовые способности. | 1 |  |  |  |
| 100 | <b>КУ</b> - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Повторный бег: 3 × 800 м (мальчики); 3 × 600 м (девочки). Метание мяча (150 г) на дальность с полного разбега.                                 | 1 |  |  |  |
| 101 | Повторный бег: 3 × 800 м (мальчики); 3 × 600 м (девочки). Метание мяча (150 г) на дальность с полного разбега.   | 1 |  |  |  |
| 102 | <b>КУ</b> -Метание мяча (150 г) на дальность с полного разбега.  | 1 |  |  |  |