

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Чеускинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей



Протокол № 1  
от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР



Протокол № 1  
от "30" августа 2023 г.



И. В. Шехирева  
Приказ № 287-о  
от "30" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАМА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 11 класса среднего общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Огорелков Данил Максимович  
Учитель физической культуры

с.Чеускино 2023

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 11 классов составлена в соответствии с **нормативными документами:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки от 17.05.2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации;
- Примерной программой основного общего образования по физической культуре для общеобразовательных школ, лицеев, рекомендованной Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования Российской Федерации;
- Авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 23.12.2020 № 766);
- СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы утверждена 24 декабря 2018 года на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации.

Рабочая программа ориентирована на использование предметной линии учебника В.И. Лях «Физическая культура» 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2011., а также методических пособий для учителя.

Программа написана с учётом требований к результатам освоения образовательной программы образовательного учреждения, представленных в федеральном государственном стандарте начального и основного общего образования.

Программа обеспечивает обязательный минимум подготовки учащихся по физической культуре, определяемый образовательным стандартом, соответствует общему уровню развития и подготовки учащихся данного возраста.

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры** в старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты

перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

**Целью** преподавания физической культуры в общеобразовательной школе 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.

Физическая культура закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого возможно разностороннее развитие личности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в базовых видах спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятиями физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем **предметном содержании направлена на:**

- Содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- Углубленное представление об основных видах спорта;
- Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в

сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающего.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Программа рассчитана на трехразовые уроки физической культуры в неделю.

Теоретические сведения предоставляются в процессе урока.

### **Место в учебном плане**

В соответствии с базисным учебным планом на изучение предмета в 11 классах предусмотрено 3 часа в неделю, по годовому календарному учебному графику НРМОБУ «Чеускинская СОШ» продолжительность учебного года составляет 35 недель, на изучение курса отведено 105 часов.

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в

метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Требования к уровню подготовки**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся научится различать:

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

*Обучающийся получит возможность:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;  
*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*
  - для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- владеть компетенциями:* учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

### **Критерии оценки успеваемости программы:**

При оценке знаний обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

*Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:*

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся имеющие медицинские справки (освобождение от практических занятий физической культурой) находятся на уроке и выполняют теоретические задания (тестирование, работа с учебником и т.д.).

Обучающиеся имеющие медицинские справки (освобождение от практических занятий физической культурой) находящиеся на дистанционном (домашнем) обучении выполняют теоретические или практические задания, полученные в электронном дневнике или полученные индивидуально от учителя физической культуры.

### **Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно мета предметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры обучающихся 11 классов**

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ 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 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;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ✓ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры обучающихся 11 классов**

- ✓ сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- ✓ сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ✓ сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ✓ сформированность умения 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;
- ✓ сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- ✓ сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- ✓ сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- ✓ сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- ✓ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- ✓ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- ✓ владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ✓ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты освоения физической культуры обучающихся 11 классов**

- ✓ 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 учетом 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 легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- ✓ формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- ✓ 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.
- ✓ способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- ✓ сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- ✓ сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- ✓ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- ✓ сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- ✓ сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- ✓ сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- ✓ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- ✓ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- ✓ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- ✓ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

### Виды и формы контроля

В 10 – 11 классах проводится контрольное тестирование в каждой четверти с целью диагностики уровня физической подготовленности и ее динамики.

### Контрольные нормативные требования на начало и конец года 11 класс

№	Физические качества	Физические упражнения	Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
			<b>Оценка</b>					
1	<i>Координационные</i>	Челночный бег 3x10 м (с)	6.9	7.6	7.9	7.9	8.7	8.9
2	<i>Выносливость</i>	Бег 3000м (юноши) Бег 2000м (девушки) (мин. с)	12.40	14.30	15.00	9.5 0	11.20	12.0 0
3	<i>Сила</i>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42	31	27	16	11	9

		(количество раз)						
<b>4</b>	<i>Гибкость</i>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
<b>5</b>	<i>Скоростно-силовые</i>	Прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160

\*у обучающихся подготовительной группы нормативные требования принимаются с учетом медицинских показаний

## Содержание учебного предмета 11 класс

### **Легкая атлетика (26 часов)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега.

Средства для формирования навыков и умений

Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Высокий и низкий старт до 40 м.

Стартовый разгон. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут. Бег по дистанции 70–80 м.

Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег в равномерном темпе 20 минут.

Преодоление горизонтальных препятствий. Бег на 100 метров. Прыжок в длину с разбега

Метание малого мяча и гранаты. Бег 30 метров. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 грамм.

Техника прыжка в высоту способом «согнув ноги». Бег на 2000 метров.

Техника прыжка в высоту способом «согнув ноги». Бег на 2000 метров.

*Требования к обучающимся:*

1. Уметь выполнять прыжок в длину с места и разбега.

2. Уметь выполнять метание гранаты на дальность.

3. Уметь выполнять бег 2000 и 3000 метров.

### **Спортивные игры (39 часов)**

#### *Баскетбол*

Ведение мяча. Игра в баскетбол. Передача мяча различными способами на месте. Передача мяча от груди двумя руками; от плеча одной рукой; с отскоком от пола. Ведение мяча змейкой. 2 шага — бросок в кольцо. Ведение с сопротивлением. Ведение — 2 шага — бросок в кольцо. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча правой и левой рукой. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Ведение мяча от груди двумя руками; от плеча одной рукой; с отскоком от пола. Ведение мяча змейкой. 2 шага — бросок в кольцо. Ведение с сопротивлением. Ведение — 2 шага — бросок в кольцо. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча правой и левой рукой. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча правой и левой рукой. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча правой и левой рукой. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча правой и левой рукой. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча правой и левой рукой. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча правой и левой рукой. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча правой и левой рукой. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

#### *Волейбол*

Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол. Верхняя передача. Нижняя передача.

Передача мяча. Игра в волейбол. Поддача мяча. Нападающий удар.

Верхняя передача мяча в парах с шагом. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача через сетку. Прием мяча снизу. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к

сетку. Прием мяча снизу. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к

цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Игра в нападение через зону. Прием мяча снизу в группе. Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Нападение через 3-ю зону.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять нападающий удар.
2. Уметь выполнять бросок баскетбольного мяча в кольцо.
3. Знать правила спортивных игр.

### **Гимнастика (21 часов)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Правила поведения на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастического инвентаря и оборудования.

Средства для формирования навыков и умений

Сед углом – девушки. Длинный кувырок – юноши. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью – юноши. Поворот боком – юноши. Сед углом – девушки. Акробатическая комбинация. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Вис прогнувшись – юноши. Соскок вперед – девушки. Комбинация из 5 элементов. Опорный прыжок под углом – девушки, ноги врозь – юноши. Лазание по канату.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять акробатические и гимнастические элементы.
2. Уметь выполнять технику опорного прыжка.
3. Уметь лазить по канату.

### **Лыжная подготовка (18 часов)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви для занятий лыжной подготовкой.

Средства для формирования навыков и умений

Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двушажный ход. Переход с одного хода на другой. Преодоление склонов. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 -3 км. Спуски и подъемы. Скольжение без палок. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо и влево. Коньковый ход. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение поворотов с палками и без них.

Требования к обучающимся:

1. Уметь передвигаться попеременным и одновременным лыжным ходом.
2. Уметь проходить дистанцию в 2 – 3 км. на результат коньковым ходом.

**Учебно-тематический план**

**11 класс**

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Из них		
			Теория	практические занятия	лабораторные занятия
1.	Легкая атлетика	27	2	25	-
2.	Спортивные игры	39	2	37	-
3.	Гимнастика	21	1	20	-
4.	Лыжная подготовка	18	1	17	-
<b>1 четверть: 24 часа</b> <b>2 четверть: 24 часа</b> <b>3 четверть: 31 часов</b> <b>4 четверть: 26 часов</b> <b>Итого: 105 часов</b>					

**Материально-технического обеспечения**

Учебный процесс обеспечен следующими материально-техническими средствами:

- АРМ учителя
- Спортивное оборудование:

№ п/п	Наименование оборудования
1.	Лыжи
2.	Счетчик-секундомер (демонстрационный)
3.	Турник-брусья к шведской стенке
4.	Козел гимнастический прыжковый
5.	Скамейка гимнастическая 3.0м на металлических ножках
6.	Щит баскетбольный
7.	Бревно гимнастическое, 3м
8.	Кольца гимнастические
9.	Мостик гимнастический. длина 1000мм, ширина 650мм, высота 140мм
10.	Шведская стенка деревянная
11.	Баскетбольный мяч
12.	Брусья гимнастические
13.	Гантеля Torres. Вес: 1кг
14.	Дуга для подлезания
15.	Канат для лазания. Изготовлен из хлопчатобумажной пряжи длиной 6м и диаметром 40 мм
16.	Канат х/б спортивный.
17.	Конь гимнастический
18.	Лестница веревочная

19.	Лыжные ботинки
20.	Мат гимнастический
21.	Медицинбол 3 кг.
22.	Мяч волейбольный
23.	Мяч гимнастический с ручкой
24.	Мяч футбольный
25.	Палки лыжные
26.	Подставка для отжимания
27.	Скакалка скоростная
28.	Эспандер лыжника
29.	Секундамер
30.	Баскетбольный мяч
31.	Тонкие гимнастические маты
32.	Теннисные мячи
33.	Станок для отжиманий
34.	Канат для кроссфита
35.	Координационная лестница

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

#### **Основная литература:**

1.В. И. Лях, Физическая культура. Методические рекомендации 10-11 классы. М: «Просвещение», 2011

2.В. И. Лях, Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы. Базовый уровень. М: «Просвещение», 2011

#### **Дополнительная литература:**

1.П.К.Петров/Методика преподавания гимнастики в школе. М: Владос. 2010.

2.В.В.Осинцев / Лыжная подготовка в школе. М: Владос. 2011.

3.П.А.Кисилев, С.Б.Кисилева / Справочник учителя физической культуры. Волгоград: Учитель. 2012.

#### **Учебные пособия для учащихся:**

1. Учебник: Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях. М.: Просвящение, 2016г.