****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа для 11класса составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным стандартом основного общего образования

- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ

«Гимназия №1»,

 -Комплексной программы Ляха В.И.,Зданевича А.А.Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся – изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2018;

 - Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.:

Просвещение, 2018.

 **1. Структура и содержание учебного предмета.**

**Цель** физического воспитания:

- Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи**:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

 Для реализации рабочей программы изучения учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе учебным планом отведено 102 часа в год, при 3 учебных часах в неделю. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Итоговая аттестация производится на основе четвертных оценок.

 Важным направлением в организации физического воспитания является врачебный контроль. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащиеся распределяются для занятий ФК на основную (I, II), подготовительную (III), и специальную (IV) медицинскую группы. Данная программа рассчитана на все группы здоровья. Учащиеся, отнесённые к СМГ,

выполняют теоретическую и техническую часть рабочей программы по состоянию здоровья.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год.

 **Содержание программы включает в себя:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Разделы программы | кол-во часов |
|  | Знания о физической культуре  | В процессе уроков |
|  | Способы физкультурной деятельности | В процессе уроков |
|  | **Всего** | **102ч** |
| 1 | Туризм | 3ч |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 ч |
| 3 |  Лёгкая атлетика | 25ч |
| 4 | Лыжная подготовка | 13 ч |
| 5 | Футбол | 5 ч |
| 6 | Лапта | 5 ч |
| 7 | Волейбол | 14 ч |
| 8 | Баскетбол | 8 ч |
| 9 | Плавание | 2 ч |
| 10 | Элементы единоборств | 3 ч |
| 11 | Гандбол | 3ч |
| 12 | Атлетическая и ритмическая гимнастика |  6ч |

**2. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании 11 класса, обучающиеся должны:

**Знать**

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать (навыки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку | 5,4 | 5,8 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см |  165-180 |  152-174 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м  | 1100 | 900 |
|  | Передвижение на лыжах 2000м | Без учета времени | Без учета времени |
| Координационные | Челночный бег 4 х 9м, с  | 10,7 | 11,3 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 6-8 | 8,5-12,0 |
| Силовые | Подтягивание | 3-7 |  |
|  | Поднимание туловища |  | 25-30 |

1. **Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки** ( в процессе уроков)

**Естественные основы.** Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физи­ческих способностей.

**Культурно-исторические основы**. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Олимпиады современности: странички истории.

**Способы самоконтроля**. Релаксация (общие представления).

**Практическая часть**

***Спортивные игры***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками от головы в прыжке**.** Штрафной бросок.

**Индивиду­альная техника защиты:** личная система защиты. Перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** действия трёх нападающих против двух защитников. Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Ниж­няя и верхняя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой напа­дающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Игра в защите.

**Овладе­ние игрой**: Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность.

**Футбол.**

**Техника пере­движений, остановок, по­воротов и стоек.**

**Удары по мячу и остановок мяча.**

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Вбрасывание из-за боковой.

**Техника ведения мяча.**

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.Обманныедвижения (финты).

**Техника ударов по воротам.** Комбинации из освоенных элементов. Двухсторонняя игра.

**Гандбол.**

**Техника пере­движений, остановок, по­воротов и стоек.** Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек

**Техника ловли и передач мяча.** Техника ловли и передачи мяча в движении различными способами.

**Техника ведения мяча.** Совершенствование техники движений.

**Техника брос­ков мяча.** Совершенствование техники бросков мяча.Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища

**Индивидуальная техника защиты.** Совершенствование индивидуальной техники защиты.

**Тактика игры.** Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков.

**Лапта.**

Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колон­не и в шеренге; перестроения из колонны по од­ному в колонны по два, по четы­ре в движении.

 **Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**ГТО - подтягивание (Ю); отжимание (Д), ГТО - подъем туловища из положения лежа.**

**Висы и упоры. Мальчики:** подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.

**Девочки:** вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь

**Акробатические упражнения:** **мальчики:** из упора присев си­лой стойка на голове и руках силой; длинный кувы­рок вперед с трех шагов разбега. **Девочки**: равно­весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.Подтягивания. Лазание по канату**.**

**ГТО - наклон стоя на скамейке.**

**Опорные прыжки:** **мальчики:** пры­жок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** пры­жок боком (конь в ширину, высо­та 110 см).

**Атлетическая гимнастика.** Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки. Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища.

**Ритмическая гимнастика.** Комплекс упражнений под музыкальное сопровождение.

***Легкая атлетика***

**Техника спринтерско­го бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м. **ГТО – бег 60м.**

**Техника длительного бега: девочки** 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 11 - 13 ша­гов разбега способом «прогнувшись». **ГТО – прыжок в длину с места.**

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в

горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливос­ти:** бег с гандикапом, командами, в па­рах, кросс до 3 км.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Кроссовая подготовка***: бег на длинные дистанции. бег на 1000 м, 2000 м. **ГТО – бег 2000м.**

***Лыжная подготовка***

**Техника лыжных ходов:** Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контруклона.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

**ГТО -прохождение Ю -3 км; Д -2 км**

**Туризм**

История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе Способы ориентирования на местности. Преодоление естественных препятствий. Индивидуальная подготовка снаряжения к походу.

**Плавание.**

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса. Старты. Специальные плавательные упражнения для ныряния за тонущим. Способы освобождения от захватов тонущего: захват за одну руку спасателя, захват за обе руки. Захват двумя руками за руку и туловище спереди или сзади.

**Дополнение к рабочей программе по физической культуре**

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.*

 В целях совершенствования физического воспитания учащихся, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой, и в соответствии с письмом Минобрнауки от 30.05.2012 г. "О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»" рабочая программа дополнена следующим содержанием:

1. Формы и методы коррекционной работы учителя:

* наблюдение за учениками во время учебной деятельности;
* поддержание постоянной связи с медицинским работником, администрацией школы, родителями;
* составление индивидуального перспективного маршрута развития обучающегося на основе анализа результатов тестирования, где отражаются пробелы знаний, умений, навыков, доступных для освоения учеником, и намечаются пути их ликвидации;
* контроль успеваемости и поведения обучающихся в классе;
* формирование комфортного микроклимата в классе на уроке;
* ведение документации по мониторингу развития физических качеств, теоретической подготовленности.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

* общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки);корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
* дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
* оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
* спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

2. Особенности проведения урока:

В отличие от урока физической культуры для обучающихся основной медицинской группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной – сокращается. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

*В подготовительной части* урока выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуя с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно.

*В основной части* урока учащиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определённую для них максимальную физическую нагрузку, выполняют специальные упражнения для профилактики и коррекции разных болезней.

*В заключительной части* урока используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки, выполняются упражнения на дыхание, упражнения на расслабление мышц. И обязательно отдых сидя.

3. **Противопоказанные и рекомендованные движения и упражнения по разделам тематического планирования рабочей программы по физической культуре,** предложенные И. Н. Тимошиной, кандидатом педагогических наук, доцент Ульяновского государственного университета, которые были составлены по рекомендациям Е. С. Крючек (1999).

|  |  |
| --- | --- |
| **Не рекомендуемые движения и упражнения** | **Разрешенные движения и упражнения, рекомендации** |
| В разделе «Легкая атлетика» |
| - прыжки в длину с разбега; - прыжки в высоту с разбега; спрыгивание с большой высоты; - метание на дальность; - бег с ускорением; - продолжительный бег; - ходьба и бег на длинные дистанции | - бег (не более 3 мин) допускается в спокойном медленном темпе, с мягкой постановкой стоп, с сохранением правильной осанки, в чередовании с ходьбой и дыхательными упражнениями (дошкольники и младшие школьники - 500 м, школьники среднего - возраста - 800-1000 м, старшеклассники - 1000-1200 м, студенты - 1500 м); - метания разрешаются в горизонтальную и вертикальную цели; - количество прыжков с места и многоскоков ограничивается (не более 3-4 раз) |
| В разделе «Акробатика и гимнастика» |
| кувырки, стойки на голове, на руках и на лопатках; -упражнения на гибкость: «Мост», «Рыбка», наклон вперёд с прямыми ногами из и. п. - основная стойка; - положения вниз головой; - опорные прыжки;- упражнения на гимнастических снарядах; - глубокий присед с подъемом на полупальцы; - одновременный подъем туловища и ног из и. п. - лежа на животе; - сед и упор углом; - «поза барьериста» - сед: одна нога вперед, другая согнута в сторону-назад; - движения таких элементов народных танцев, как присядка, прыжки в глубоком приседе; - ходьба «гусиным шагом»; - во всех упражнениях запрещены баллистические, «хлестообразные», «рывковые» движения  | - разные виды строевых упражнений;- ОРУ с предметами и без, на гимнастической стенке; - наклон вперёд с прямыми ногами из и. п. - широкая стойка; - упражнения в лазанье, ползании и перелезании; - упражнения в равновесии на низкой опоре и т. п.; - танцевальные элементы, выполняемые в аэробном стиле (чарлстон, ча-ча-ча, мамбо); - ходьба в полуприседе |
| *Движения головой* |
| вращения головой и перекат («полукруг») головой по спине;- наклон головы назад | - перекат («полукруг») головой по груди в медленном темпе;- наклон головы в сторону |
| *Движения туловищем* |
| наклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) без упора руками о бедра, колени;- наклоны туловища назад из любых положений;- круговые движения туловищем и наклоны с поворотами; - поднимание туловища из положения лежа на спине в сед или упор сидя | полунаклоны туловища в стороны и вперед с опорой руками о бедра, колени; - небольшое поднимание рук, ног назад, вытягиваясь в длину из положения лежа на животе; - дуга туловищем («полукруг» через наклон вперед) с опорой руками о бедра; - из положения лежа на спине с согнутыми ногами, стопы на полу, поднимание туловища (лопатки над полом), не сгибаясь, без наклона головы |
| *Движения ногами* |
| махи прямыми ногами вперед выше 90°; - махи прямыми ногами назад; -мах прямой ногой в сторону из положения лежа на боку с опорой на предплечья; - махи прямой ногой в сторону из упора на коленях; - махи ногой назад в упоре на коленях; - приседы и выпады со сгибанием коленей меньше 90° (колени выходят за линию стоп); - поднимание прямых ног из положения лежа на спине; - круговые движения коленями в положении стоя или приседе | - махи прямыми ногами вперед не выше 45°; - мах голенью в любом направлении; - мах прямой ногой в сторону не выше 45° из положения лежа на боку, одна рука согнута под головой, другая в упоре спереди; - из упора на коленях и предплечьях поднимание согнутой ноги в сторону;- махи ногой назад не выше 45° в упоре на коленях и предплечьях; - в приседах и выпадах угол в коленных суставах больше 90°, колени направлены в сторону носков, немного развернутых наружу, тяжесть тела перенесена на пятки;- поднимание ног из положения лежа на спине с согнутыми ногами (носки могут касаться пола) |
| *Движения руками* |
| активные поднимания, круги и сгибания-разгибания рук с максимальной амплитудой и скоростью; - сгибания и разгибания рук в упоре сидя (лежа) сзади | - движения рук с постоянным мышечным контролем, с амплитудой в зоне визуального контроля; - сгибания и разгибания рук в упоре лежа с согнутыми ногами (колени на полу) |
| В разделе «Лыжная подготовка» |
| одновременные ходы; - спуски на лыжах со склонов (более 30°);- прохождение длинных дистанций и ходьба с максимальной скоростью | - попеременный двухшажный ход;- переступания на месте и при спуске с небольшого склона;- подъемы и спуски различными способами на некрутых склонах; - необходимо учитывать температурный режим, чтобы избежать переохлаждения организма (температура воздуха - не ниже 8-10°, время занятий на воздухе - не более 30 мин, студентам - 50 мин;- учащимся начальной школы за одно занятие рекомендуется проходить до 500 м) |
| В разделе «Подвижные и спортивные игры» |
| - двусторонняя игра в баскетбол и футбол;- резкие броски и передачи мяча в баскетболе и футболе | игры на месте, подвижные игры малой и средней интенсивности; - игра в настольный теннис, бадминтон; - допускается игра в баскетбол в одно кольцо; - волейбол - по упрощенным правилам с элементами пионербола; - элементы футбола (ведение мяча, обводка, удар по воротам); - продолжительность игр - не более 10 мин  |

 **Календарно тематическое планирование 11 класс**

**1 полугодие**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| **Лёгкая атлетика 14 ч**. |  |
| 1 | § 18.Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики.**§ 7**. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями |  |  |
| 2 | Овладение спринтерского бега: низкий старт и стартовый разгон до 40м; |  |  |
| 3 | Бег по дистанции и финиширование. Контроль бега на 30 м.  |  |  |
| 4 | Контроль бега на 60 м. Техника метания мяча, финальное усилие.  |  |  |
| 5 | Техника метания мяча с разбега. Кросс 300 м.(д), 500м. (м).  |  |  |
| 6 | Техника метания мяча в цель. Контроль бега на 1000 м.  |  |  |
| 7 | Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» Контроль метания мяча.  |  |  |
| 8 | Контроль бега на 1500 м-д, 2000 м-м. Техника прыжка в длину «прогнувшись». |  |  |
| 9 | Контроль прыжка в длину «прогнувшись». |  |  |
| 10 | Контроль прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту «перешагивание». |  |  |
| 11 | Техника прыжка в высоту «перешагивание», с переходом через планку с места.  |  |  |
| 12 | Техника прыжка «перешагивание» с разбега с переходом через планку. Равномерный бег до 6 мин.  |  |  |
| 13 | Контроль прыжка в высоту «перешагивание». Равномерный бег до 12 мин. |  |  |
| 14 | Контроль челночного бега 3х10м Смешанное передвижение до 3 км (д), до 4.5 м (м) |  |  |
| 15 | § 14.Правила ТБ. Техника пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. Ловли и передачи мяча. |  |  |
| 16 | Техника ведения и бросков мяча. |  |  |
| 17 | Тактика игры. |  |  |
| 18 | § 15.Значение футбола.Техника передвижений. Вбрасывания мяча из – за боковой лини. |  |  |
| 19 | По летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; |  |  |
| 20 | Внутренней стороной стопы и подошвой; |  |  |
| 21 | Ведение с активным сопротивлением защитника. |  |  |
| 22 | Удары по воротам, обманные движения (финты) |  |  |
| 23 | Правила ТБ. Броски мяча в парах, тройках, с побежкой. |  |  |
| 24 | Ускорения и побежки. |  |  |
| 25 | Удары по мячу с набрасывания партнером. |  |  |
| 26 | Ловля мяча с лета. |  |  |
| 27 | Броски мяча по движущей цели. |  |  |
| 28 | § 17.Т. Б. на занятиях по гимнастике§8. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Строевые упражнения. |  |  |
| 29 | Акробатические упражнения: Серии кувырков, кувырок назад в упор стоя согнувшись.  |  |  |
| 30 | Акробатические упражнения: Стойка на голове и руках силой;Равновесие на одной, кувырок вперед |  |  |
| 31 | Акробатические упражнения: Кувырок вперёд прыжком, «мост». |  |  |
| 32 | Акробатические упражнения: Кувырок назад в стойку на руках, «полушпагат». |  |  |
| 33 | Акробатическая комбинация.«Мост», стойка на голове с помощью (м).Переворот боком«колесо» |  |  |
| 34 | Акробатическая комбинация.Переворот боком«колесо». «Мост», стойка на голове (м). |  |  |
| 35 |  Акробатическая комбинация.  |  |  |
| 36 |  Контроль акробатической комбинации. |  |  |
| 37 | Упражнение на параллельных брусьях; (м). Упражнение на гимнастическом бревне.  |  |  |
| 38 | Упражнение на параллельных брусьях; (м). Упражнение на гимнастическом бревне.  |  |  |
| 39 | Упражнение на разновысоких брусьях и перекладине |  |  |
| 40 | Упражнение на разновысоких брусьях и перекладине |  |  |
| 41 | Упражнение на разновысоких брусьях и перекладине.Техника опорного прыжка «боком», «согнув ноги» |  |  |
| 42 | Упражнение на разновысоких брусьях (д). Техника опорного прыжка «боком», «согнув ноги» |  |  |
| 43 | § 30.Техника опорного прыжка «боком», «согнув ноги»Упражнения с отягощениями равными своему весу. |  |  |
| 44 | Техника опорного прыжка «боком», «согнув ноги». Атлетическая и ритмическая гимнастика Упражнения для брюшного пресса.  |  |  |
| 45 | Атлетическая и ритмическая гимнастика Лазание по канату. Упражнения для плечевого пояса.  |  |  |
| 46 | Атлетическая и ритмическая гимнастика Лазание по канату. Упражнения для мышц ног.  |  |  |
| 47 | Атлетическая и ритмическая гимнастика Лазание по канату. Метод круговой тренировки. |  |  |
| 48 | Атлетическая и ритмическая гимнастика Комплекс ритмической гимнастики  |  |  |
|  | **2 полугодие** |  |  |
| 49 | § 19.ТБ по лыжной подготовке. §9. Совершенствование физи­ческих способностей |  |  |
| 50 | Классические лыжные ходыПопеременный двухшажный ход |  |  |
| 51 | Классические лыжные ходыОдновременный бесшажныйи одношажный ход.  |  |  |
| 52 | Классические лыжные ходы Одновременный 2-шажный ходПодъём «ёлочкой» |  |  |
| 53 | Коньковые лыжные ходы: полуконьковый ход |  |  |
| 54 |  Коньковые лыжные ходы полуконьковый ход. Подъем скользящим шагом |  |  |
| 55 | Коньковые лыжные ходы: одновременный одношажный ход |  |  |
| 56 | Спуски с горы: преодоление неровностей на спуске в высокой, основной и низкой стойке |  |  |
| 57 | Торможение «Плугом» на лыжах |  |  |
| 58 | Повороты в движении: переступанием; Торможение «упором» на лыжах  |  |  |
| 59 | Повороты в движении: «упором». |  |  |
| 60 | Прохождение дистанции до 1000м  |  |  |
| 61 | Прохождение на результат от 2 до 3 км. |  |  |
| 62 |  § 20.Элементы единоборств. Техника безопасности |  |  |
| 63 | Стойки и передвижения. Захваты. |  |  |
| 64 | Приёмы борьбы и страховки. |  |  |
| 65 | § 16.Техника безопасности по волейболу.§10. История возникновения и формирования физической культуры |  |  |
| 66 | Стойки игрока. Перемещения в стойке |  |  |
| 67 | Приём и передача мяча двумя руками |  |  |
| 68 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке |  |  |
| 69 | Приём и передача в парах на месте, после перемещения, через сетку |  |  |
| 70 | Приём и передача мяча у сетки  |  |  |
| 71 | Нижняя прямая подача |  |  |
| 72 | Верхняя прямая подача |  |  |
| 73 | Нападающий удар: анализ техники, имитация. |  |  |
| 74 | Нападающий удар: удар по мячу на месте и с прыжка |  |  |
| 75 | Нападающий удар через игрока зоны № 3; |  |  |
| 76 | Прямой нападающий удар около сетки |  |  |
| 77 | Тактика игры в защите |  |  |
| 78 | Тактика игры в нападении. Учебная игра. |  |  |
| 79 | § 21.Правила техники безопасности.§ 11. Физическая культура и олимпийское движение в России |  |  |
| 80 | Ныряние за тонущим. Освобождение от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего на воде. |  |  |
| 81 | § 13.ТБ по баскетболу. Техника ловли и передачи мяча |  |  |
| 82 | Техника передача мяча при встречном движении; ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед. |  |  |
| 83 | Техника ведения мяча |  |  |
| 84 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. |  |  |
| 85 | Ведение ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 86 | Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в прыжке  |  |  |
| 87 | Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Учебная игра |  |  |
| 88 | Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Учебная игра |  |  |
| 89 | § 18.ТБ на уроках легкой атлетики. § 12. Олимпиады современности: странички истории  |  |  |
| 90 | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. |  |  |
| 91 | Эстафетный бег (круговая эстафета). |  |  |
| 92 | Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. |  |  |
| 93 | Бег на результат 60м.Техника метание мяча. |  |  |
| 94 | Техника метания мяча с разбега. |  |  |
| 95 | Контроль метания мяча с разбега. |  |  |
| 96 | Техника прыжка в длину с разбега по прямой. |  |  |
| 97 | Контроль бега на 1500 м-д, 2000 м-м.  |  |  |
| 98 | Кросс до 6 минут.  |  |  |
| 99 | Бег по пересеченной местности Смешанное передвижение до 3 км (дев), до 5 км (юн). |  |  |
| 100 | Организация и проведение пеших туристских походов. Требование ТБ и бережному от­ношению к природе (эколо­гические требования) |  |  |
| 101 | Способы ориентирования на местности. Преодоление естественных препятствий. |  |  |
| 102 | Индивидуальная подготовка снаряжения к походу. |  |  |