

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА « ГИМНАЗИЯ № 13»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

протокол № 1 от \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

\_\_\_\_\_ Анчикова А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор гимназии

приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Кузнецова О.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**11 класс**

3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Разработана на основе:**

Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников В.М.Ляха 10-11 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.:Просвещение, 2017.- 80 с.

**Учебники:**

.В. И.Лях. Физическая культура. 10–11 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений: / под ред. В. И. Ляха. - Москва: Просвещение, 2018. – 256 с

Ульяновск  
2023

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса** **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

### **Личностные результаты**

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

— осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **Предметные результаты:**

Раздела «Знания о физической культуре»:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.
- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздела «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».
- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».
- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

### Содержание учебного предмета

#### 1. Знания о физической культуре (7 часов)

*Социокультурные основы.*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. История и нормативы ВФСК ГТО

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



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

*Психолого-педагогические основы.*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

*Медико-биологические основы.*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

*Закрепление навыков закаливания.*

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

*Закрепление приёмов саморегуляции.*

Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

*Закрепление приёмов самоконтроля.*

Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

## **2. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности (3 часа)**

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

### *Прикладная физкультурная деятельность*

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (юноши): приёмы самообороны; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

## **3. Физическое совершенствование (92 часа)**

*Спортивные игры:*

### ***Баскетбол***

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### ***Волейбол***

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### ***Футбол***

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

*Гимнастика с элементами акробатики:* Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по

шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

*Лёгкая атлетика:* Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

*Лыжная подготовка:* совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции, преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий

*Подготовка к выполнению видов испытаний*

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

*Элементы единоборств:* совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

**Тематическое планирование курса с указанием количества часов на освоение тем**

№	Темы разделов программы	Количество часов на изучение тем	Количество контрольных работ, испытаний, тестов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Примечания
1	<b>Знания о физической культуре:</b>	7	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a>	
1.1	<i>Понятие о физической культуре личности</i> Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	Освоение тем раздела происходит в процессе урока		<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	
1.2	<i>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</i> Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями			<a href="https://lecta.rosuchebnik.ru/">https://lecta.rosuchebnik.ru/</a>	
1.3	<i>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями</i> Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>	
1.4	<i>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</i>			<a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

	<p>Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешними внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб</p>				
1.5	<p><i>Основы организации двигательного режима</i> Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом</p>				
1.6	<p><i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов</i> Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения</p>				
1.7	<p><i>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</i> Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов</p>				
1.8	<p><i>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения</i> Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр</p>				
<b>2</b>	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b></p>	3		<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	
2.1	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p> <p>Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.</p> <p>Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).</p>	<p>Освоение тем раздела происходит в процессе урока или самостоятельных занятий</p>		<p><a href="https://lecta.rosu-chebnyk.ru/">https://lecta.rosu-chebnyk.ru/</a></p> <p><a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a></p> <p><a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a></p>	

2.2	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>          Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.</p>				
2.3	<p><i>Прикладная физкультурная деятельность</i>          Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.          Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.          Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.          Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.          Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.          Единоборства (юноши): приёмы самообороны; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.</p>				
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование:</b>	92		<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	
3.1	<p><i>Гимнастика с элементами акробатики</i>          Совершенствование строевых упражнений: повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении          Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении          Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами:</p>	18	4	<a href="https://lecta.rosu-chebnyk.ru/">https://lecta.rosu-chebnyk.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

	<p><u>Юноши:</u> упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами;</p> <p><u>Девушки:</u> комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров:</p> <p><u>Юноши:</u> подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад</p> <p><u>Девушки:</u></p> <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений:</p> <p><u>Юноши:</u> длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов</p> <p><u>Девушки:</u> сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, метания набивного мяча</p> <p>Развитие гибкости</p>				
3.2	<p><b><i>Легкая атлетика</i></b></p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега:</p> <p>Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег</p> <p>Совершенствование техники длительного бега:</p> <p><u>Юноши:</u> Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м</p> <p><u>Девушки:</u> Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега</p> <p>Совершенствование техники метания в цель и на дальность:</p>	20	4	<p><a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a></p> <p><a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a></p> <p><a href="https://lecta.rosu.chebnyk.ru/">https://lecta.rosu.chebnyk.ru/</a></p>	



	<p><b>Юноши:</b> Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 * 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную</p> <p><b>Девушки:</b> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 * 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> <b>юн.:</b> длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка; <b>дев.:</b> длительный бег до 20 мин.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей:</i> прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка</p> <p><i>Развитие координационных способностей:</i> варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег.</p>			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
3.3	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши) Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p>	15	2	<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>  <a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
3.4 3.4.1	<p><b>Спортивные игры:</b></p> <p><b>Совершенствование координационных способностей</b> (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций,</p>	Освоение тем раздела происходит в		<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>	

	<p>дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму): варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами, подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.</p> <p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей :</i> бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p>	процессе урока		<a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
3.4.2	<p><u>Баскетбол</u></p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники</p> <p>Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)</p> <p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p> <p>Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам</p>	12		<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>  <a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a>  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
3.4.3	<p><u>Волейбол</u></p> <p>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p>	12		<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>	

	<p>Совершенствование техники приёма и передачи мяча: варианты техники приёма и передачи мяча</p> <p>Совершенствование техники подачи мяча: варианты подачи мяча</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку</p> <p>Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка</p> <p>Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам</p>			<p><a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>	
3.4.4	<p><u>Футбол</u></p> <p>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижения</p> <p>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления с сопротивлением защитника</p> <p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</p> <p>Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)</p> <p>Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам</p>	7		<p><a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a></p> <p><a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>	
3.4.5	<p><u>Элементы единоборств</u></p> <p>Освоение техники владения приёмами:</p> <p>Приёмы самостраховки.</p> <p>Приёмы борьбы лежа и стоя.</p> <p>Учебная схватка</p> <p><i>Развитие координационных способностей:</i></p>	8		<p><a href="https://lecta.rosu-chebnyk.ru/">https://lecta.rosu-chebnyk.ru/</a></p>	

	Подвижные игры типа «Силаи ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д. <i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> Силовые упражнения и единоборства в парах				
4	<b>Самостоятельные занятия</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми			Освоение тем раздела происходит в процессе самостоятельных занятий	
5	<b>Овладение организаторскими умениями</b> Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий			Освоение тем раздела происходит в процессе самостоятельных занятий	
Итого		102	11		

#### Календарно-тематическое планирование. 11 класс

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		По плану	Фактически	
1	Первичный инструктаж на рабочем месте. Т.Б. на уроках л/а. Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения			
2	Урок — основная форма физического воспитания школьников. Спринтерский бег.			
3	Входная диагностика. Развитие скоростной выносливости			
4	История и нормативы ВФСК ГТО. Тесты ГТО: бег 3*10 м			
5	Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование			
6	Бег с ускорением. Высокий старт. Тесты ГТО: бег 30 м, 60 м			
7	Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Прыжки в длину с места			
8	Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности. Тесты ГТО: прыжки в длину с места			
9	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Прыжки в длину с разбега.			

10	Основы организации двигательного режима. Тесты ГТО: прыжки в длину с разбега			
11	Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешними внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания. Развитие выносливости			
12	Развитие выносливости. Тесты ГТО: кроссовый бег 2000м, 3000м			
13	Инструктаж Т/Б. на уроках футбола. Терминология игры			
14	Правила игры. Специальные упражнения. Удары по мячу			
15	Приём и передача мяча на месте и в движении			
16	Понятие о физической культуре личности. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом			
17	Варианты остановок мяча ногами, грудью. Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам			
18	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника			
19	Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта .Учебная игра в мини-футбол			
20	Инструктаж Т/Б. на уроках волейбола. Терминология игры			
21	Правила игры в волейбол. Специальные упражнения			
22	Прием и передача мяча в волейболе. Учебная игра			
23	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями			
24	Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра			
25	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра			
26	Инструктаж Т/Б на уроках баскетбола. Терминология игры			
27	Правила игры в баскетбол. Специальные упражнения			
28	Варианты ловли и передачи мяча			
29	Варианты ведения мяча			
30	Варианты бросков мяча. Штрафные броски			
31	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Стритбол			
32	Учебная игра по упрощенным правилам			
33	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Специальные термины спорта. Развитие гибкости			

34	Строевые упражнения. Развитие гибкости.			
35	Тесты ГТО: наклон вперед из положения стоя. Строевые упражнения в движении			
36	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Висы. Развитие силовых способностей			
37	Тесты ГТО: подтягивания на высокой (Ю), низкой (Д) перекладине. Организующие команды и приёмы.			
38	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Акробатические элементы			
39	Тесты ГТО: сгибания и разгибание рук в упоре лежа.			
40	Тесты ГТО: поднимание туловища из положения лежа.			
41	Акробатические элементы, связки			
42	Комбинация из разученных элементов			
43	Комплексы упражнений с гантелями			
44	Комплексы упражнений на тренажёрах			
45	Ритмическая гимнастика. Развитие координации			
46	Упражнения на скамейке, шведской стенке			
47	Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей			
48	Комбинации из разученных элементов на перекладине (Ю), скамейке (Д)			
49	Комплексы упражнений на тренажёрах			
50	Полоса препятствий. Развитие силовой выносливости			
51	Инструктаж по ТБ.на уроках лыжной подготовки. Терминология спорта			
52	Одновременный бесшажный ход.			
53	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.			
54	Одновременный одношажный ход.			
55	Поворот переступанием в движении.			
56	Попеременный двухшажный ход.			
57	Попеременный четырехшажный ход			
58	Поворот переступанием в движении.			
59	Одновременный двухшажный коньковый ход			
60	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями			
61	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон,			

	финиширование и др.			
62	Тесты ГТО: лыжные гонки 5 км			
63	Преодоление подъёмов и препятствий			
64	Тесты ГТО: лыжные гонки 3 км			
65	Эстафета на лыжах. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом			
66	Инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки.			
67	Освоение техники владения приёмами: стойки и передвижения в стойке.			
68	Приёмы борьбы лежа и стоя.			
69	Приёмы борьбы лежа и стоя.			
70	Развитие координационных способностей			
71	Силовые упражнения и единоборства в парах			
72	Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих»			
73	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах			
74	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Тактика игры в нападении. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			
75	Быстрый прорыв. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			
76	Зонная система защиты. Командные тактические действия в защите			
77	Действия против игрока с мячом. Командные тактические действия в нападении и защите			
78	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом			
79	Комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам баскетбола. Стритбол			
80	Инструктаж по Т/Б. на уроках волейбола. Зонная расстановка игроков			
81	Перемещения игроков во время игры. Учебная игра.			
82	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Варианты нападающего удара			
83	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями			
84	Комбинации из освоенных элементов: приём-передача			

85	Развитие прыгучести. Учебная игра по упрощенным правилам			
86	Блокировка ударов			
87	Основы организации двигательного режима			
88	Учебная игра по упрощенным правилам			
89	Инструктаж по Т/Б. на уроках легкой атлетики. Метания гранаты из-за головы стоя			
90	Метания гранаты из-за головы с разбега			
91	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.			
92	Тесты ГТО: гранаты с разбега.			
93	Развитие скоростно-силовых качеств			
94	Тесты ГТО: бег 100 метров.			
95	Бег по пересеченной местности			
96	Тесты ГТО: бег по пересеченной местности 5 км			
97	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.			
98	Эстафеты с набивными мячами с преодолением полосы препятствий			
99	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки через скакалку.			
100	Итоговая диагностика. Эстафетный бег по 200 м			
101	Определение уровня физической подготовленности			
102	Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса			



## Контрольно-измерительные материалы. 11 класс

КИМы по физической культуре разработаны на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного среднего общего образования ФГОС основного среднего общего образования, программы "Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. Рабочие программы. 10-11 классы.", пособия для учителей общеобразовательных организаций "Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы" (автор В.И.Лях, М.: Просвещение, 2018.-208 с) состоят из:

1. тестового задания, с помощью которого оценивается уровень теоретических знаний по предмету
2. учебных нормативов по освоению навыков, умений и развитию двигательных качеств

### Тестовое задание № 1

#### Физическая культура, 11 класс

**Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.**

**1.Под физической культурой понимается:**

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

**2.Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

**3.К показателям физической подготовленности относятся:**

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**4.Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

- а — тренировка;

- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

**5.Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;
- г — Египет.

**6.Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах.

**7.Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

**8.Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

**9.Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:**

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.
- г — вредные привычки

**10.Основными источниками энергии для организма являются:**

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;

в — жиры и витамины;

г — углеводы и белки.

**11. Рациональное питание обеспечивает:**

а — правильный рост и формирование организма;

б — сохранение здоровья;

в — высокую работоспособность и продление жизни;

г — все перечисленное.

**12. Что понимается под закаливанием:**

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

**13. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

а — самочувствие, аппетит, работоспособность;

б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

**14. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б — нарушение в питании, переедание,

в - алкоголизм, наркомания, курение;

г — все перечисленное.

**15. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:**

а — учителя, проводящего урок;

б — классного руководителя;

в — своих сверстников по классу;

г — школьного врача.

**16. Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

а — антропометрическими показателями;

б — росто-весовыми показателями, физической подготовленностью;

в — телосложением, развитием физических качеств,

г - состоянием здоровья.

**17. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:**

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

**18. Техникой движений принято называть:**

- а — рациональную организацию двигательных действий;
- б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в — способ организации движений при выполнении упражнений;
- г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

**19. Ловкость — это:**

- а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

**20. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**

- а - «Быстрее, выше, сильнее»;
- б - «Главное не победа, а участие»;
- в - «О спорт — ты мир!».

**Ключ к заданию:**

1.в, 2.в, 3.а, 4.б, 5.в, 6.а, 7.в, 8.б, 9.а, 10.б, 11.г, 12.б, 14.б, 14.г, 15.а, 16.а, 17.в, 18.а, 19.а, 20. а

## Тестовое задание № 2

### Физическая культура, 11 класс

**Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ**

**1. В каком году вышел федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации?»**

- а) в 2004 году
- б) в 1993 году

в) в 2007 году

г) закон не существует

**2. Известно, что Конституция РФ устанавливает права граждан на занятия физической культурой и спортом. Как государство обеспечивает эти права?**

а) поощряет стремление граждан вести здоровый образ жизни и заниматься спортом;

б) финансирует федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения;

в) правительство Российской Федерации занимается спортом, чтоб показать хороший пример;

г) создаются бесплатные спортивные школы.

**3. Занимаясь физическими упражнениями, человек...**

а) развивает и совершенствует свои физические возможности;

б) формирует волевые, нравственные свойства личности;

в) начинает быстро расти.

**4. Быстрота — это:**

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

**5. Сила — это:**

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

**6. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

а — величиной их воздействия на организм;

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**7. Активный отдых — это:**

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

**8. Бег на дальние дистанции относится к:**

- а — легкой атлетике;
- б — спортивным играм;
- в — спринту;
- г — бобслею.

**9. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

- а — низкий старт;
- б — высокий старт;
- в — вид старта по желанию бегуна.

**10. В переводе с греческого «гимнастика» означает:**

- а — гибкий;
- б — упражняю;
- в — преодолевающий.

**11. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:**

- а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б — генетикой и наследственностью человека;
- в — влиянием социальных и экологических факторов;
- г — двигательной активностью человека.

**12. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:**

- а — для мышц ног;
- б — типа потягивания;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

**13. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

- а — из зоны нападения;
- б — с любой точки площадки;
- в — из зоны защиты;
- г — с любого места внутри трех очковой линии.

**14. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;
- в — видом спорта.

**15. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):**

- а — ползание, прыжки, лазанье;
- б — лазанье, группировка, прыжки;
- в — упор, метание, прыжки;
- г — метание, ползание, лазанье.

**16. Пять олимпийских колец символизируют:**

- а — пять принципов олимпийского движения;
- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

**17. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:**

- а — асоциальное поведение;
- б — респективную привычку;
- в — вредную привычку.

**18. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

- а - «с разбега»;
- б - «перешагиванием»;
- в - «перекатом»;
- г - «ножницами».

**19. Гиподинамия — это:**

- а — пониженная двигательная активность человека;
- б — повышенная двигательная активность человека;
- в — нехватка витаминов в организме;
- г — чрезмерное питание.

**20. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**

- а - «Быстрее, выше, сильнее»;

б - «Главное не победа, а участие»;

в - «О спорт — ты мир!».

**Ключ к заданию:**

1.в, 2.б, 3.а, 4.а, 5.в, 6.а, 7.б, 8.а, 9.б, 10.б, 11.а, 12.б, 13.г, 14.б, 15.а, 16.в, 17.в, 18.а, 19.а, 20.а

**Критерии оценивания тестовых заданий**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
100-75 % правильных ответов	74-50 % правильных ответов	49-30 % правильных ответов	29 % и ниже

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений и развитию двигательных качеств**

Упражнения , тесты	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, сек.	4,7	4,9	5,2	5,1	5,3	5,5
Бег 60 м. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
Бег 100 м. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
Бег 200 м. (сек.)	32	34	36	36	39	42
Бег 300 м (сек.)	49	53	59	56	59	1.03
Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
Бег 500 м. (мин. сек.)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
Бег 1000 м.(мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
Шестиминутный бег (м.)	1450	1400	1300	1200	1150	1050



Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120	110	105	100
Тройной прыжок с места (см)	660	640	620	530	515	500
Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
Метание гранаты 700 гр.(м.) / 500 гр.(м.)	32	26	22	18	13	11
Бег на лыжах 2 км, мин	10,00	11,00	12,30	12,00	12,30	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,30	18,00			
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	25.00	27.00	39.00	Без учета времени		
Подтягивание на перекладине высокой (ю), низкой (д) (раз)	10	9	7	16	14	12
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 1 мин)	50	45	38	40	35	28
Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5			
Вис на согнутых руках (сек.)	45	40	35	36	33	28
Наклон вперед из положения стоя ноги врозь (см.)	13	9	6	16	13	10
Штрафной бросок в кольцо (10 бросков)	6	4	2	5	4	3
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	Верхние, нижние (в паре-20, от стены-10, над головой-10)					
Элементы баскетбола, футбола	техника					

## Методическое обеспечение

### Дополнительная литература:

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2017. — 191 с.

### Интернет – ресурсы:

<http://www.it-n.ru> Сеть творческих учителей

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура_Сообщество_взаимопомощи_учителей,_физическая_культура.Общество_учителей_физической_культуры.)

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

**Лист корректировки рабочей программы**

№ п/п	Название раздела программы, темы урока	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

№ п/п	Тема контроля / форма контроля (Тест)	Дата проведения теста	Время проведения
1	Входная диагностика	1 триместр _____	
2	Бег 100 м, Бег 60 м, секунд	1 триместр _____	
3	Бег 2000 м, мин	3 триместр _____	
4	Челночный бег 3*10 м, сек	3 триместр _____	
5	Прыжки в длину с места	1 триместр _____	
6	Подтягивание на высокой перекладине(м) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	2 триместр _____	
7	Наклоны вперед из положения стоя	2 триместр _____	
8	Подъем туловища из положения лежа на спине	2 триместр _____	
9	Бег на лыжах 5000 м, мин	2 триместр _____	
10	Бег на лыжах 3000 м, мин	2 триместр _____	
11	Итоговая диагностика	3 триместр _____	