

Ростовская область Красносулинский район село Киселево  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**  
КИСЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

---

«Утверждаю»

Директор МБОУ Киселевской СОШ

Приказ от «31» 08 2020 г. № 47

(Сергеева Л. Г.)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учитель Финагеев Александр Иванович  
(Ф.И.О.)

Класс 11

Количество часов в неделю 3

Общее количество часов по плану 99

Программа разработана на основе: Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, примерной программы среднего (полного) общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2014.

Учебник Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

2020-2021 учебный год

## Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 11 классе

**Личностные результаты** отражают:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты** включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умения как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Метапредметные результаты** проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты** отражаются:

- в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;
- во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей.

Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

**Выпускник должен уметь:**

Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной

направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

## Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/ п	Физическая способность	Контрольное упражнение(тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на перекладине из виса (мал), ; из виса лежа (дев), кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

**Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
V Ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)\***

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронз овый знак	серебр яный знак	Золо той знак	бронзо вый знак	серебр яный знак	Золо той знак
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,00
2	Бег на 2000 м (мин,с)	—	—	—	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,0	12,40	—	—	—
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	—	—	—
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20

8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	—	—	—	20,00	19,00	17,00
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,30	26,10	24,00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	—	—	—			
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (не менее, км)	10					
Количество испытаний (тостов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		7	8	9	7	8	9

\* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

# СОДЕРЖАНИЕ

## учебного предмета «Физическая культура» 11 класс

### 1 «Знания о физической культуре» (в процессе урока)

#### **Оздоровительные системы физического воспитания.**

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, её роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности.

Основные положения закона РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки и показателями текущего самочувствия.

#### **Спортивная подготовка**

Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.

Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановления здоровья человека, её цель, задачи, виды и разновидности.

Атлетическая гимнастика (юноши) и аэробика(девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры.

Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания(белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Общие представления о спортивной форме и её структурных компонентах.

Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности.

#### **2.Способы двигательной деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

#### **3.Физическое совершенствование**

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой.

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой.

Упражнения в системе занятий ритмической гимнастикой.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки) или скамейке.

Упражнения на гимнастической перекладине (юноши).

Упражнения на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки).

Висы и упоры. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

### ***Легкая атлетика.***

Беговые и прыжковые упражнения.

Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

Метание малого мяча в цель, на дальность.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### ***Кроссовая подготовка.***

Бег по пересечённой местности.

Преодоление препятствий.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### ***Спортивные игры:***

***Баскетбол.*** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Волейбол.*** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## **5. Прикладно-ориентированная физическая подготовка**

Прикладно-ориентированные упражнения.

## **6. Упражнения общеразвивающей направленности**

Общеразвивающая подготовка, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.

Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.

Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.

Раскрывают причины возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности

Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции

Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.

Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.

Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.

Ведут дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности

Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок

Продолжают усваивать основные гигиенические правила.

Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.

Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.

Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.

Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.

Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.

Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных способностей.

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.

Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.

Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.

Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.

Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.

Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Овладевают основными приёмами игр.

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Организуют совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществляют судейство игр. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры как средство активного отдыха.

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.

Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности.

Объясняют правила и основы организации игры.

Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.

Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.

Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Оценивают свои двигательные навыки по приведённым показателям.

Объясняют важность бережного отношения природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

1. Уроки физической культуры:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью,
- уроки с образовательно-обучающей направленностью,
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

3. Спортивные соревнования и праздники.

4. Занятия в спортивных секциях и кружках.

5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**учебного предмета «Физическая культура» 11 класс**

<b>№ раздела, темы</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Практические работы (кол-во)</b>	<b>Нормативы (кол-во)</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>«Знания о физической культуре»</b>	в процессе уроков		
<b>Раздел 2</b>	<b>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b>			
<b>Раздел 3</b>	<b>«Физическое совершенствование»</b>	<b>99</b>		<b>18</b>
<b>Тема 1</b>	<b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></b>	в процессе уроков		
<b>Тема 2</b>	<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></b>	<b>99</b>		<b>18</b>
2.1	Гимнастика с основами акробатики.	18		4
2.2	Лёгкая атлетика	22		6
2.3	Кроссовая подготовка	15		2
2.4	Спортивные игры:	44		6
	<i>Баскетбол.</i>	22		3
	<i>Волейбол</i>	22		3
<b>Тема 3</b>	<b><i>Прикладно-ориентированная физическая подготовка Упражнения общеразвивающей направленности</i></b>	в процессе уроков		
	<b>Итого</b>	<b>99</b>		<b>18</b>

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета  
«Физическая культура» 11 класс**

№ урока п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Лёгкая атлетика (11 ч)</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	1	3.09	
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	4.09	
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	7.09	
4	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	10.09	
5	Спринтерский бег (контроль).	1	11.09	
6	Прыжок в длину.	1	14.09	
7	Прыжок в длину.	1	17.09	
8	Прыжок в длину (контроль).	1	18.09	
9	Метание гранаты.	1	21.09	
10	Метание гранаты.	1	24.09	
11	Метание гранаты (контроль).	1	25.09	
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>				
12	Бег по пересеченной местности.	1	28.09	
13	Бег по пересеченной местности.	1	1.10	
14	Бег по пересеченной местности.	1	2.10	
15	Бег по пересеченной местности.	1	5.10	
16	Бег по пересеченной местности.	1	8.10	
17	Бег по пересеченной местности.	1	9.10	
18	Бег по пересеченной местности.	1	12.10	
19	Бег по пересеченной местности.	1	15.10	
20	Бег по пересеченной местности.	1	16.10	
21	Бег по пересеченной местности (контроль).	1	19.10	
<b>Волейбол (22ч)</b>				
22	Инструктаж по ТБ. Стойки, передвижения. Верхняя передача	1	22.10	
23	Стойки, передвижения. Верхняя передача в парах.	1	23.10	

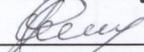
24	Стойки, передвижения. Верхняя передача в парах.	1	26.10	
25	Стойки, передвижения. Верхняя передача в парах (контроль).	1	29.10	
26	Верхняя передача через сетку. Подача на точность.	1	30.10	
27	Верхняя передача через сетку. Подача на точность (контроль).	1	9.11	
28	Сочетание: прием, передача, нападающий удар.	1	12.11	
29	Сочетание: прием, передача, нападающий удар.	1	13.11	
30	Сочетание: прием, передача, нападающий удар.	1	16.11	
31	Верхняя подача, прием. Нападающий удар из 2-й зоны.	1	19.11	
32	Верхняя подача, прием. Нападающий удар из 2-й зоны.	1	20.11	
33	Верхняя подача, прием. Нападающий удар из 2-й зоны.	1	23.11	
34	Нападающий удар из 4-й зоны. Блокирование.	1	26.11	
35	Нападающий удар из 4-й зоны. Блокирование.	1	27.11	
36	Нападающий удар из 4-й зоны. Блокирование.	1	30.11	
37	Нападающий удар (контроль). Блокирование.	1	3.12	
38	Блокирование. Страховка блокирующих.	1	4.12	
39	Блокирование. Страховка блокирующих.	1	7.12	
40	Блокирование. Страховка блокирующих.	1	10.12	
41	Позиционное нападение со сменой места.	1	11.12	
42	Позиционное нападение со сменой места	1	14.12	
43	Позиционное нападение со сменой места.	1	17.12	
<b>Гимнастика с основами акробатики (18 ч)</b>				
44	Инструктаж по ТБ. Висы и упоры.	1	18.12	
45	Висы и упоры.	1	21.12	
46	Висы и упоры.	1	24.12	
47	Висы и упоры.	1	25.12	
48	Висы и упоры (контроль).	1	28.12	
49	Опорный прыжок.	1	11.01	

50	Опорный прыжок.	1	14.01	
51	Опорный прыжок.	1	15.01	
52	Опорный прыжок.	1	18.01	
53	Опорный прыжок (контроль).	1	21.01	
54	Акробатика. Лазание по канату.	1	22.01	
55	Акробатика. Лазание по канату.	1	25.01	
56	Акробатика. Лазание по канату.	1	28.01	
57	Акробатика. Лазание по канату.	1	29.01	
58	Акробатика. Лазание по канату.	1	1.02	
59	Акробатика. Лазание по канату.	1	4.02	
60	Акробатика. Лазание (контроль).	1	5.02	
61	Акробатика (контроль). Лазание.	1	8.02	
<b>Баскетбол (22ч)</b>				
62	Инструктаж по ТБ. Перемещения, остановки.	1	11.02	
63	Ведение с сопротивлением. Прорыв (2х1).	1	12.02	
64	Ведение с сопротивлением. Прорыв (2х1).	1	15.02	
65	Передачи в движении со сменой места.	1	18.02	
66	Передачи в движении со сменой места.	1	19.02	
67	Передачи в движении со сменой места (контроль).	1	20.02	
68	Сочетание: ведение, передача, бросок	1	25.02	
69	Сочетание: ведение, передача, бросок	1	26.02	
70	Бросок в прыжке с сопротивлением со средней.	1	1.03	
71	Бросок в прыжке с сопротивлением со средней (контроль).	1	4.03	
72	Бросок в прыжке с дальней.	1	5.03	
73	Бросок в прыжке с дальней.	1	11.03	
74	Нападение против личной защиты.	1	12.03	
75	Нападение против личной защиты.	1	15.03	
76	Индивидуальные действия в защите.	1	18.03	
77	Индивидуальные действия в защите.	1	19.03	
78	Добивание мяча. Нападение через центрального.	1	1.04	
79	Добивание мяча. Нападение через центрального.	1	2.04	
80	Добивание мяча. Нападение через центрального. Штрафной бросок (контроль)	1	5.04	
81	Нападение против зонной защиты.	1	8.04	

82	Нападение против зонной защиты.	1	9.04	
83	Нападение против зонной защиты.	1	12.04	
<b>Лёгкая атлетика (11ч)</b>				
84	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту.	1	15.04	
85	Прыжок в высоту.	1	16.04	
86	Прыжок в высоту.	1	19.04	
87	Прыжок в высоту (контроль).	1	22.04	
88	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	23.04	
89	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	26.04	
90	Спринтерский бег (контроль).	1	29.04	
91	Метание гранаты.	1	30.04	
92	Метание гранаты.	1	6.05	
93	Метание гранаты.	1	7.05	
94	Метание гранаты (контроль).	1	13.05	
<b>Кроссовая подготовка (5ч)</b>				
95	Бег по пересеченной местности.	1	14.05	
96	Бег по пересеченной местности.	1	17.05	
97	Бег по пересеченной местности.	1	20.05	
98	Бег по пересеченной местности.	1	21.05	
99	Бег по пересеченной местности (контроль).	1	24.05	

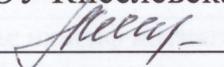
«Согласовано»

Протокол № 1 заседания  
методического совета  
МБОУ Киселевская СОШ  
от «31» августа 2020 года

  
(подпись руководителя МС)

(М.Н. Финагеева)  
(Ф.И.О.)

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  
МБОУ Киселевская СОШ  
 Л.Б. Карпова

«31» августа 2020 года  
(число) (месяц)