

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе Примерной программы среднего общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2020).

Цели и задачи учебного предмета:

Целью предмета «Физическая культура» у обучающихся является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебно-методический комплект

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник:

- Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. .- М.: Просвещение, 2014. Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и пособием «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия В. И. Ляха. 10-11 классы» (автор В. И. Лях).

В учебник включены теоретические сведения об основах физической культуры, образовательный учебный материал по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастика с элементами единоборства, лыжной подготовке и плаванию. Описаны также самостоятельные занятия роликовыми коньками, дартсом и аэробикой.

Структура учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Количество практических работ
1	Базовая часть	52	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	

1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	1
1.3	Гимнастика с элементами акробатики и единоборства	14	1
1.4	Легкая атлетика	14	1
1.5	Лыжная подготовка	12	1
2	Вариативная часть	16	
2.1	Баскетбол	10	
2.2	Футбол	3	
2.3	Гандбол	3	
	Итого	68	4

Описание особенностей рабочей программы

В ходе изучения физической культуры реализуется национально- региональный компонент: в содержание занятий включено изучение русских («Лапта») и национальных (удмуртских) игр («Лапоть», «Роняя полено»), знакомство с биографией удмуртских спортсменов.

Игра «Лапта»- изучается в разделе «легкая атлетика» (2часа),

игра «Роняя полено» - в разделе «гимнастика» (3часа),

игра Лапоть»- в разделе « спортивные игры»(2 часа)

знакомство с биографией удмуртских спортсменов (3часа)- Олимпийские чемпионы Удмуртии, достижения спортсменов УР на ОИ.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые личностные результаты освоения ООП

- *в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:*

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- ***в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):***

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

- ***в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:***

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

- ***в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:***

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

• ***в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:***

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

• ***в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:***

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

• ***в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений***

– потребность трудиться, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

• ***в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:***

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Тематическое планирование 11 класс (девушки)

Сроки изучения учебного материала	Последовательность тем в предмете	Последовательность уроков в теме	Основное содержание по темам (ученик должен знать)	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)
1 неделя	Легкая атлетика (8 часов)	1. Низкий старт. Инструктаж по ТБ.	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по технике безопасности. Оздоровительные ходьба и бег	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>).
		2. Биохимические основы бега. Бег по дистанции	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый азгон. Оздоровительные ходьба и бег. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	
2 неделя		3. Эстафетный бег.	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные	

			беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег (3x10).	
		4. Бег на результат (30м). Достижения спортсменов УР на ОИ.	Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Достижения спортсменов УР на ОИ.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30м).
3 неделя		5. Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.
		6. Прыжок в длину.		
4 неделя		7. Биохимическая основа метания. Метание мяча.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	метать гранату на дальность.
		8. Метание гранаты.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	
	Спортивные игры (5 часов - баскетбол)	9. Баскетбол. Т.Б на играх. Бросок мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические приемы
5 неделя		10. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.		
6 неделя		11. Бросок мяча в движении.		
		12. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита.		
7 неделя		13. Зонная защита. Учебная игра		
	Спортивные игры (4 часа - волейбол)	14. Волейбол. ТБ на уроках. Верхняя передача.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
8 неделя		15. Верхняя передача.		

		16.Прямой нападающий удар.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
9 неделя		17.Техника передачи мяча.		
	Гимнастика (14 часов)	18. Инструктаж по ТБ. Висы и упоры	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, лазать по канату
10 неделя		19.Висы и упоры	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, лазать по канату
		20.Висы и упоры	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, лазать по канату
11 неделя		21.Висы и упоры. (Подтягивание)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Гимнастика при умственной и физической деятельности	
		22.Упражнения на снарядах (отжимание)		
12 неделя		23.Акробатика (поднимание туловища)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Приемы защиты и самообороны (Самбо)	выполнять комбинацию из разученных элементов (5элементов)
		24 Акробатика (упражнение на гибкость)		выполнять комбинацию из разученных элементов (5элементов), знать приемы защиты и самообороны
13 неделя		25. Акробатика. Прыжковые упражнения		
		26. Акробатика. Прыжковые упражнения		
14 неделя		27. Акробатика. Прыжковые упражнения	Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из	

			стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Приемы защиты и самообороны	
		28. Акробатика. Прыжковые упражнения	Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. «Роняя полено» (удмурт.игра). Аэробика	выполнять комбинацию из разученных элементов (<i>5элементов</i>)
15 неделя		29.Комбинация из 5 элементов	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	
	Спортивные игры (3 часа – гандбол)	30. Техника передвижения гандболиста (бег, прыжки, остановки, повороты). Ведение, передачи мяча.	История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры в гандбол.	Знать основные способы передвижения игроков по игровому полю. Играть в мини-гандбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
16 неделя		31.Броски по воротам. Игра в гандбол.		
		32.7-метровый штрафной бросок (пенальти).		
	3 часа – волейбол	33. Волейбол. Верхняя передача мяча	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности	выполнять в игре или игровой ситуации тактико – технические действия
17 неделя		34. Прямой нападающий удар.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	
18 неделя		35. Прямой нападающий удар.		
	Лыжная подготовка (12 часов)	36..Инструктаж по ТБ. Попеременные хода.	Инструктаж по технике безопасности. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Развитие выносливости	выполнять попеременные хода, знать и выполнять технику без-

				опасности на уроках лыжной подготовки
19 неделя		37. Температурный режим. Попеременные хода.	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Температурный режим. Развитие выносливости	выполнять попеременный двухшажный ход
		38. Одновременные хода. Применение лыжных мазей.	Одновременные хода. Попеременные хода. Развитие выносливости. Применение лыжных мазей.	выполнять одновременные хода, попеременные хода
20 неделя		39. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременные хода	Одновременные хода. Попеременные хода. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Развитие выносливости	
		40. Переход с попеременных на одновременные хода	Переход с попеременных на одновременные хода. Одновременные хода, попеременные хода. Развитие выносливости. Особенности физической подготовки лыжника	выполнять переход с попеременных на одновременные хода
21 неделя		41. Особенности физической подготовки лыжника		
		42. Коньковый ход	Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости.	выполнять попеременные хода, одновременные хода, коньковый ход
22 неделя		43. Коньковый ход. Олимпийские чемпионы Удмуртии	Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости. Олимпийские чемпионы Удмуртии	
		44. Преодоление подъемов и препятствий	Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости	преодолевать подъемы и препятствия, выполнять попеременные хода, одновременные хода, коньковый ход
23 неделя		45. Преодоление подъемов и препятствий		
		46. Прохождение дистанции до 5 км	Попеременные хода. Одновременные хода. Коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км	выполнять попеременные хода, одновременные хода, коньковый ход, проходить дистанцию до 5 км
24 неделя		47. Прохождение дистанции до 5 км		
		48 -49. Горнолыжная эстафета с преодолением препят-	Горнолыжная эстафета с преодолением препят-	выполнять поперемен-

		тафета с преодолением препятствий	ствий. Попеременные хода. Одновременные хода. Коньковый ход. Развитие выносливости	ный двухшажный ход, одновременные хода, коньковый ход, преодолевать препятствия на горе
25 неделя	Спортивные игры (5 часов – волейбол)	50. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Комбинации из остановок и передвижений игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико – технические действия
		51. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.		
26 неделя		52..Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Групповое блокирование	Комбинации из остановок и передвижений игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико – технические действия
27 неделя		53.Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Групповое блокирование		
	(5часов - баскетбол)	54. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x2)Развитие скоростных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические приемы
28 неделя		55. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические приемы
		56. Ведение мяча с сопротивлением.		
29 неделя		57-58. Индивидуальные действия в защите		
30 неделя		59. Индивидуальные действия в защите		
	(3часа - футбол)	60. Футбол. Передача мяча, игра головой	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, обводки. Передача мяча, игра головой, финты, использование корпу-	выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические при-
31 неделя		61. Ведение, финты, пере-		

		дача	са. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры в мини- футбол, футбол	емы
		62. Игра в мини-футбол		
32 неделя	Легкая атлетика (6 часов)	63. Спринтерский, челночный бег.	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Ору. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. «Лапоть» (удмурт.игра)	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30м, 100м
		64. Бег 30м на результат		
33 неделя		65. Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей	прыгать в высоту с разбега
		66. Прыжок в высоту.		
34 неделя		67.Метание гранаты	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей Способы плавания: на груди и спине, боку с грузом в руке. Правила поведения на воде.	метать гранату из различных положений на дальность; знать правила поведения на воде, способы плавания
		68.Метание гранаты		

Тематическое планирование 11 класс (юноши)

Сроки изучения учебного материала	Последовательность тем в предмете	Последовательность уроков в теме	Основное содержание по темам (ученик должен знать)	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	--	--

1 неделя	Легкая атлетика (8часов)	1.Низкий старт. Инструктаж по ТБ.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по технике безопасности. Оздоровительные ходьба и бег	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).
		2.Биохимические основы бега. Бег по дистанции	Низкий старт (до 40 м). Стартовый азгон. Оздоровительные ходьба и бег.Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	
2 неделя		3.Эстафетный бег.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег (3x10).	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30м).
		4. Бег на результат (30м). Достижения спортсменов УР на ОИ.	Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Достижения спортсменов УР на ОИ.	
3 неделя		5. Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.
		6. Прыжок в длину.		
4 неделя		7. Биохимическая основа метания. Метание мяча.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	метать гранату на дальность.
		8.Метание гранаты.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	
		9.Баскетбол. Т.Б на играх. Бросок мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от	
5 неделя	10. Бросок мяча в движе-			

		нии. Быстрый прорыв.	плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	емы
6 неделя		11. Бросок мяча в движении.		
		12. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические приемы
7 неделя		13. Зонная защита. Учебная игра		
	Спортивные игры (4 часа - волейбол)	14. Волейбол. ТБ на уроках. Верхняя передача.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико – технические действия
8 неделя		15. Верхняя передача.		
		16. Прямой нападающий удар.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
9 неделя	17. Техника передачи мяча.			
	Гимнастика (14 часов)	18. Инструктаж по ТБ. Висы и упоры	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, лазать по канату
10 неделя		19. Висы и упоры	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, лазать по канату
		20. Висы и упоры. ОРУ с гантелями (поднимание гири)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Атлетическая гимнастика	выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, лазать по канату
11 неделя		21. Висы и упоры. (Подтягивание)		
		22. Упражнения на снаря-	Повороты в движении. Перестроение из колонны	

		дах (отжимание)	по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Гимнастика при умственной и физической деятельности	
12 неделя		23.Акробатика (поднимание туловища)		выполнять комбинацию из разученных элементов (<i>5элементов</i>)
		24 Акробатика (упражнение на гибкость)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Приемы защиты и самообороны (Самбо)	выполнять комбинацию из разученных элементов (<i>5элементов</i>), знать приемы защиты и самообороны
13 неделя		25. Акробатика. Прыжковые упражнения		
		26. Акробатика. Прыжковые упражнения		
14 неделя		27. Акробатика. Прыжковые упражнения	Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Приемы защиты и самообороны	
		28. Акробатика. Прыжковые упражнения	Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. «Роняя полено» (удмурт.игра). Аэробика	выполнять комбинацию из разученных элементов (<i>5элементов</i>)
15 неделя		29.Комбинация из 5 элементов	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	
	Спортивные игры (3 часа – гандбол)	30. Техника передвижения гандболиста (бег, прыжки, остановки, повороты). Ведение, передачи мяча.	История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры в гандбол.	Знать основные способы передвижения игроков по игровому полю. Играть в мини-гандбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
16 неделя		31.Броски по воротам. Игра в гандбол.		
		32.7-метровый		

		штрафной бросок (пенальти).		
	3 часа – волейбол	33. Волейбол. Верхняя передача мяча	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности	выполнять в игре или игровой ситуации тактико – технические действия
17 неделя		34. Прямой нападающий удар.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	
18 неделя		35. Прямой нападающий удар.		
	Лыжная подготовка (12 часов)	36..Инструктаж по ТБ. Попеременные хода.	Инструктаж по технике безопасности. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Развитие выносливости	выполнять попеременные хода, знать и выполнять технику безопасности на уроках лыжной подготовки
19 неделя		37. Температурный режим. Попеременные хода.	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Температурный режим. Развитие выносливости	выполнять попеременный двухшажный ход
		38.Одновременные хода. Применение лыжных мазей.	Одновременные хода. Попеременные хода. Развитие выносливости. Применение лыжных мазей.	выполнять одновременные хода, попеременные хода
20 неделя		39.Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременные хода	Одновременные хода. Попеременные хода. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Развитие выносливости	
		40.Переход с попеременных на одновременные хода	Переход с попеременных на одновременные хода. Одновременные хода, попеременные хода. Развитие выносливости. Особенности физической подготовки лыжника	выполнять переход с попеременных на одновременные хода
21 неделя		41.Особенности физической подготовки лыжника		
		42. Коньковый ход	Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные	выполнять попеременные

			менные хода. Развитие выносливости.	ные хода, одновременные хода, коньковый ход
22 неделя		43. Коньковый ход. Олимпийские чемпионы Удмуртии	Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости. Олимпийские чемпионы Удмуртии	
		44. Преодоление подъемов и препятствий	Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Попеременные хода. Одновременные хода. Развитие выносливости	преодолевать подъемы и препятствия, выполнять попеременные хода, одновременные хода, коньковый ход
23 неделя		45. Преодоление подъемов и препятствий		
		46. Прохождение дистанции до 5 км	Попеременные хода. Одновременные хода. Коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км	выполнять попеременные хода, одновременные хода, коньковый ход, проходить дистанцию до 5 км
24 неделя		47. Прохождение дистанции до 5 км		
		48 -49. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Попеременные хода. Одновременные хода. Коньковый ход. Развитие выносливости	выполнять попеременный двухшажный ход, одновременные хода, коньковый ход, преодолевать препятствия на горе
25 неделя	Спортивные игры (5 часов – волейбол)	50. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Комбинации из остановок и передвижений игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико – технические действия
		51. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.		
26 неделя		52. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Групповое блокирование	Комбинации из остановок и передвижений игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико – технические действия
27 неделя		53. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Групповое блокирование		
	(5 часов - баскет-	54. Бросок мяча в прыжке	Совершенствование передвижений и остановок	выполнять в игре или

	бол)	со средней дистанции. Зонная защита	игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2) Развитие скоростных качеств.	игровой ситуации тактико-технические приемы
28 неделя		55. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические приемы
		56. Ведение мяча с сопротивлением.		
29 неделя		57-58. Индивидуальные действия в защите		
30 неделя		59. Индивидуальные действия в защите	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, обводки. Передача мяча, игра головой, финты, использование корпуса. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры в мини-футбол, футбол	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические приемы
	(3 часа - футбол)	60. Футбол. Передача мяча, игра головой		
31 неделя		61. Ведение, финты, передача	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. «Лапоть» (удмурт.игра)	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30м, 100м
		62. Игра в мини-футбол		
32 неделя	Легкая атлетика (6 часов)	63. Спринтерский, челночный бег.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	
		64. Бег 30м на результат		
33 неделя		65. Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	прыгать в высоту с разбега
		66. Прыжок в высоту.		

34 неделя		67.Метание гранаты	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей Способы плавания: на груди и спине, боку с грузом в руке. Правила поведения на воде.	метать гранату из различных положений на дальность; знать правила поведения на воде, способы плавания
		68.Метание гранаты		