**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса:**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах

учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая

культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном

отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,

накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения

личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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 освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных

универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

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;

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.

**Предметные результаты освоения учебного предмета.**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические

этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в

современном обществе;

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его

взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных

привычек;

* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в

процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и

физических упражнений, развития физических качеств;

* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями,

определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в

режиме дня и учебной недели;

* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и

ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в

становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и

ритуалов Олимпийских игр;

* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения , великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на

укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и

основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные

соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления

собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и

корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом

функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,

* планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятийпо укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,

анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств,

сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в

процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной

деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых

двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического

развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального

физического развития и физической подготовленности;

* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы ибега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительнуюнаправленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и

сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускникк научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения

организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной

деятельности;

* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на

развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и

координации);

* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо

освоенных упражнений;

* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать

их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных

способов;

* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях

учебной и игровой деятельности;

* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях

учебной и игровой деятельности;

* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях

учебной и игровой деятельности;

* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития

основных физических качеств.

1. **Содержание учебного предмета, курса**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,** **социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**Приемы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на  развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

 Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжная подготовка**

Особенности физической подготовки лыжников. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила проведения самостоятельных занятий.

**Задачи физического воспитания учащихся 11 класса**

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены на:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состо­яния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения но­выми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координацион­ных (быстроты перестроения двигательных действий, согла­сования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной ак­тивности, спортивной тренировке, значении занятий физи­ческой культурой для будущей трудовой деятельности, выпол­нении функции отцовства и материнства, подготовку к служ­бе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физически­ми упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравствен­ного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение ос­новам психической регуляции.

Врезультате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии средней школы должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

**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-корригирующей 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 самодеятель­ных 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 самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки 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.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м  Бег 100 м | 5,0 с  14,3 с | 5,4 с  17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на вы­сокой перекладине  Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз  Прыжок в длину с места, см | 10 раз  215 см | 14 раз  170 см |
| К вынос­ливости | Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель lxl м с 10 м (девуш­ки) и с 15—20 м (юноши).

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** вы­полнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высо­той 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выпол­нять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных эле­ментов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

***В единоборствах:*** проводить учебную схватку в одном из ви­дов единоборств (юноши).

***В спортивных играх:*** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного уп­ражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность:*** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** исполь­зовать различные виды физических упражнений с целью самосо­вершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психи­ческих состояний.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в дли­ну или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** со­гласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выпол­нении упражнений критически оценивать собственные достиже­ния, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физическойподготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и мест­ные органы управления физическим воспитанием. Уровень фи­зической культуры других составляющих вариативной части (ма­териал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой шко­лой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

*Таблица 3*

**Требования к уровню подготовленности и критерий оценивания обучающихся (по годам 16-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физичес­кие**  **способ­ности** | **Контроль­ное**  **упражне­ние**  **(тест)** | **Воз­раст, лет** | **Уровень** | | | | | |
|  |  |  | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
|  |  |  | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Скорост­ные | Бег 30м,сек. | 16  17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8 5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и  ниже  6,1 | 5,9-5,3 5,9-5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| Координа­ционные | Челночный  бег  Зх10м,сек. | 16  17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,7 7,9-7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и  ниже  9,6 | 9,3-8,7 9,3-8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места,см | 16  17 | 180 и ниже 190 | 195-210 205-220 | 230 и выше 240 | 160 и  ниже  160 | 170-190 170-190 | 210 и выше 210 |
| Выносли- вость | 6-минутный бег,м | 16  17 | 1100 и  ниже  1100 | 1300 и  ниже  1300 | 1500 и  выше  1500 | 900 и  ниже  900 | 1050-  1200  1050-1200 | 1300 и  выше  1300 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже 5 | 9-12 9-12 | 15и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12-14 12-14 | 20 и выше 20 |
| Силовые | На низкой перекладине из виса лежа девушки) | 16  17 | -  - | -  - | -  - | 6 и ниже 6 | 13-15 13-15 | 18 и выше 18 |
|  | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши) | 16 17 | 4 и ниже 5 | 8-9 9-10 |  | -  - | -  - | -  - |

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов на изучение** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **18** |
| **2** | **Баскетбол** | **12** |
| **3** | **Гимнастика** | **18** |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **22** |
| **5** | **Волейбол** | **15** |
| **6** | **Легкая атлетика** | **15** |

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 класса – 3 часа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | | № | Кол-во  часов | Тема урока |
| План | Факт |
| 01.09 |  | 1 | 1 | Инструкция по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.  Высокий и низкий старт до 40 м. |
| 02.09 |  | 2 | 1 | Высокий и низкий старт до 40 м.  Стартовый разгон |
| 04.09 |  | 3 | 1 | Высокий и низкий старт до 40 м.  Стартовый разгон |
| 08.09 |  | 4 | 1 | Эстафетный бег |
| 09.09 |  | 5 | 1 | Эстафетный бег |
| 11.09 |  | 6 | 1 | Бег 100 метров на результат |
| 15.09 |  | 7 | 1 | Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность |
| 16.09 |  | 8 | 1 | Метание гранаты с разбега на дальность |
| 18.09 |  | 9 | 1 | Метание гранаты с разбега на дальность |
| 22.09 |  | 10 | 1 | Метание гранаты на дальность. |
| 23.09 |  | 11 | 1 | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. |
| 25.09 |  | 12 | 1 | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. |
| 29.09 |  | 13 | 1 | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. |
| 30.09 |  | 14 | 1 | Прыжок в длину с разбега. |
| 02.10 |  | 15 | 1 | Длительный бег |
| 06.10 |  | 16 | 1 | Длительный бег |
| 13.10 |  | 17 | 1 | Длительный бег |
| 14.10 |  | 18 | 1 | Бег на 3000, 2000 м. |
| 16.10 |  | 19 | 1 | Инструкция по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 20.10 |  | 20 | 1 | Инструкция по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 21.10 |  | 21 | 1 | Ловля и передача мяча. |
| 23.10 |  | 22 | 1 | Ведение мяча |
| 27.10 |  | 23 | 1 | Ведение мяча |
| 28.10 |  | 24 | 1 | Бросок мяча |
| 30.10 |  | 25 | 1 | Бросок мяча в движении. |
| 03.11 |  | 26 | 1 | Штрафной бросок. |
| 06.11 |  | 27 | 1 | Штрафной бросок. |
| 10.11 |  | 28 | 1 | Индивидуальные тактические действия |
| 11.11 |  | 29 | 1 | Командные тактические действия |
| 13.11 |  | 30 | 1 | Командные тактические действия |
| 24.11 |  | 31 | 1 | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастики. Основы знаний Ю - Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.  Д – сед углом. |
| 25.11 |  | 32 | 1 | Ю - Стойка на руках с помощью.  Д – стоя на коленях наклон назад |
| 27.11 |  | 33 | 1 | Ю - Стойка на руках с помощью.  Д – стоя на коленях наклон назад |
| 01.12 |  | 34 | 1 | Ю - Кувырок назад через стойку на руках с помощью.  Д – стойка на лопатках |
| 02.12 |  | 35 | 1 | Ю - Кувырок назад через стойку на руках с помощью.  Д – стойка на лопатках |
| 04.12 |  | 36 | 1 | Переворот боком |
| 08.12 |  | 37 | 1 | Переворот боком |
| 09.12 |  | 38 | 1 | Комбинация из ранее освоенных элементов |
| 11.12 |  | 39 | 1 | Ю - Подъем переворотом.  Д – толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь |
| 15.12 |  | 40 | 1 | Ю - Подъем переворотом.  Д – толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь |
| 16.12 |  | 41 | 1 | Ю - Подъём разгибом.  Д – толчком двух ног вис углом |
| 18.12 |  | 42 | 1 | Ю - Подъём разгибом.  Д – толчком двух ног вис углом |
| 22.12 |  | 43 | 1 | Лазание по канату на результат |
| 23.12 |  | 44 | 1 | Ю - Прыжок ноги врозь через коня в длину.  Д – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой |
| 25.12 |  | 45 | 1 | Ю - Прыжок ноги врозь через коня в длину.  Д – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой |
| 12.01 |  | 46 | 1 | Ю - Прыжок ноги врозь через коня в длину.  Д – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой |
| 13.01 |  | 47 | 1 | Ю - Прыжок ноги врозь через коня в длину.  Д – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой |
| 15.01 |  | 48 | 1 | Ю -Подтягивание  Д – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 19.01 |  | 49 | 1 | Техника безопасности по лыжной подготовки. |
| 20.01 |  | 50 | 1 | Попеременный двухшажный ход, четырёхшажный ход. |
| 22.01 |  | 51 | 1 | Попеременный двухшажный ход, четырёхшажный ход. |
| 26.01 |  | 52 | 1 | Попеременный двухшажный ход, четырёхшажный ход. |
| 27.01 |  | 53 | 1 | Попеременный двухшажный ход, четырёхшажный ход. |
| 29.01 |  | 54 | 1 | Попеременный двухшажный ход, четырёхшажный ход. |
| 02.02 |  | 55 | 1 | Попеременный двухшажный ход, четырёхшажный ход. |
| 03.02 |  | 56 | 1 | Одновременный одношажный, двухшажный и бесшажный ходы |
| 05.02 |  | 57 | 1 | Одновременный одношажный, двухшажный и бесшажный ходы |
| 09.02 |  | 58 | 1 | Одновременный одношажный, двухшажный и бесшажный ходы |
| 10.02 |  | 59 | 1 | Одновременный одношажный, двухшажный и бесшажный ходы |
| 12.02 |  | 60 | 1 | Одновременный одношажный, двухшажный и бесшажный ходы |
| 16.02 |  | 61 | 1 | Коньковые ходы |
| 17.02 |  | 62 | 1 | Коньковые ходы |
| 24.02 |  | 63 | 1 | Коньковые ходы |
| 26.02 |  | 64 | 1 | Коньковые ходы |
| 02.03 |  | 65 | 1 | Коньковые ходы |
| 05.03 |  | 66 | 1 | Коньковые ходы |
| 09.03 |  | 67 | 1 | Коньковые ходы |
| 10.03 |  | 68 | 1 | Коньковые ходы |
| 12.03 |  | 69 | 1 | Коньковые ходы |
| 16.03 |  | 70 | 1 | Прохождение дистанции 5 км |
| 17.03 |  | 71 | 1 | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 19.03 |  | 72 | 1 | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 23.03 |  | 73 | 1 | Прием и передача мяча. |
| 24.03 |  | 74 | 1 | Прием и передача мяча. |
| 26.03 |  | 75 | 1 | Подача мяча. |
| 30.03 |  | 76 | 1 | Подача мяча. |
| 31.03 |  | 77 | 1 | Прием мяча после подачи |
| 02.04 |  | 78 | 1 | Прием мяча после подачи |
| 09.04 |  | 79 | 1 | Нападающий удар. |
| 13.04 |  | 80 | 1 | Нападающий удар. |
| 14.04 |  | 81 | 1 | Нападающий удар. |
| 16.04 |  | 82 | 1 | Блокирование нападающих ударов. |
| 20.04 |  | 83 | 1 | Блокирование нападающих ударов. |
| 21.04 |  | 84 | 1 | Тактика игры. |
| 23.04 |  | 85 | 1 | Тактика игры. |
| 27.04 |  | 86 | 1 | Т. Б. по легкой атлетике |
| 28.04 |  | 87 | 1 | Высокий и низкий старт до 40 м.  Стартовый разгон |
| 30.04 |  | 88 | 1 | Эстафетный бег |
| 04.05 |  | 89 | 1 | Эстафетный бег |
| 05.05 |  | 90 | 1 | Бег 100 метров на результат. |
| 07.05 |  | 91 | 1 | Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность |
| 11.05 |  | 92 | 1 | Метание гранаты с разбега на дальность |
| 12.05 |  | 93 | 1 | Метание гранаты на дальность. |
| 14.05 |  | 94 | 1 | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. |
| 18.05 |  | 95 | 1 | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. |
| 19.05 |  | 96 | 1 | Прыжок в длину с разбега. |
| 21.05 |  | 97 | 1 | Длительный бег. |
| 25.05 |  | 98 | 1 | Длительный бег. |
| 26.05 |  | 99 | 1 | Бег на 3000, 2000 м. |
| 28.05 |  | 100 | 1 | Подготовка к выполнению норм ГТО.  Подведение итогов |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Лист коррекции уроков по физической культуре в 11 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **По плану** | **Фактически** | **Причины коррекции** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Отчет о прохождении программы по Физической культуре в 11 классе на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверть** | **1 полугодие** | | **2 полугодие** | | **Учебный год** | |
| **план** | **факт** | **план** | **факт** | **план** | **факт** |
| **Количество часов** |  |  |  | |  |  |