Изучение учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе осуществляется на основании нормативно-правовых документов:

1. Закона «Об образовании» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

2. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413;

3. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования;

4. Учебного плана МАОУ «Школа № 22» г. Ростова-на-Дону на 2023 – 2020 учебный год;

5.Программы основного общего образования по физической культуредля 11 класса автора Лях В.И.

*У*чебный план МАОУ «Школа № 22» на 2023 – 2020 учебный год согласно действующему Базисному учебному плану предусматривает обучение физической культуре в объеме 3 часов в неделю (102 часов в год), на основе чего и разработана данная рабочая программа для 11-го класса. Согласно годовому календарному учебному графику на 2023-2020 учебный год составлено  календарно- тематическое  планирование на  94 часа, 3 часа сокращаются за счет темы «Челночный бег», 2 часа сокращаются за счет темы «Метание гранаты», 3 часа сокращаются за счет темы «Прыжок в высоту»

**Планируемые результаты**

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.

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены,

обучение основам базовых видов двигательных действий.

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психологической саморегуляции.

**Содержание курса**

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Лёгкая атлетика. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка. Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
|  | Легкая атлетика | 14 |
|  | Кроссовая подготовка | 18 |
|  | Гимнастика | 20 |
|  | Волейбол | 21 |
|  | Баскетбол | 21 |
|  | Итого  | 94 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п./п.** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Сроки** | **Виды контроля** |
| **Контрольные нормативы** |
| **\.** | **Легкая атлетика** | **11** |  |  |
|  | Низкий старт (30м) Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ | 1 | 02.09 |  |
|  | Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег.  | 1 |  03.09 |  |
|  | Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств | 1 | 04.09 |  |
|  | Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.  | 1 | 09.09 |  |
|  | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. | 1 | 10.09 | **Х** |
|  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега | 1 | 11.09 |  |
|  | Отталкивание. Челночный бег. | 1 | 16.09 |  |
|  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 17.09 |  |
|  | Метание гранаты в коридор (10 м).  | 1 | 18.09 |  |
|  | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ.  | 1 | 19.09 | **X** |
|  | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | 1 | 23.09 |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **10** |  |  |
|  | Бег (15 мин). Правила соревнований по кроссу. | 1 | 24.09 |  |
|  | Бег (16 мин). Развитие выносливости. | 1 | 25.09 |  |
|  | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий.  | 1 | 30.10 |  |
|  | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. | 1 | 01.10 |  |
|  | Бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | 1 | 02.10 |  |
|  | Бег (18 мин). Раз­витие выносливости. | 1 | 07.10 |  |
|  | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий. | 1 | 08.10 |  |
|  | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий. ОРУ.  | 1 | 09.10 |  |
|  | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий. Раз­витие выносливости. | 1 | 14.10 |  |
|  | Бег на результат (2000 м). Опрос по теории. | 1 | 15.10 | **Х** |
|  | **Гимнастика** | **20** |  |  |
|  | Повороты в движении. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. | 1 | 16.10 |  |
|  | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. | 1 | 21.10 |  |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.  | 1 | 22.10 |  |
|  | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы. | 1 | 23.10 |  |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толч­ком двух ног вне углом. ОРУ с гантелями.  | 1 | 06.11 |  |
|  | ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | 1 | 11.11 | **X** |
|  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.  | 1 | 12.11 |  |
|  | ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди.  | 1 | 13.11 |  |
|  | Повороты в движении. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | 1 | 18.11 |  |
|  | Упор присев на одной но­ге. Лазание по канату в два приема.  | 1 | 19.11 |  |
|  | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте | 1 | 20.11 |  |
|  | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами | 1 | 25.11 |  |
|  | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок на­зад. Развитие координационных способностей. | 1 | 26.11 |  |
|  | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, на­клон назад.  | 1 | 27.11 |  |
|  | Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками.  | 1 | 02.12 |  |
|  | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. | 1 | 03.12 | **X** |
|  | Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок че­рез козла. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 04.12 |  |
|  | Комбинация из разученных элементов.Прыжок углом с разбе­га под углом к снаряду и толчком одной ногой. | 1 | 09.12 |  |
|  | Опорный прыжок че­рез козла. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 20.12 |  |
|  | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | 1 | 11.12 |  |
|  | **Волейбол** | **21** |  |  |
|  | Стойки и передвижения игроков. Инструктаж по ТБ. | 1 | 16.12 |  |
|  | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 1 | 17.12 |  |
|  | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 | 18.12 |  |
|  | Прямой нападающий удар. | 1 | 23.12 |  |
|  |  Учебная игра.  | 1 | 24.12 |  |
|  | Развитие скоростно-силовых ка­честв. | 1 | 25.12 |  |
|  | Стойки и передвижения игроков. | 1 | 13.01 |  |
|  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1 | 14.01 |  |
|  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 | 15.01 |  |
|  | Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | 1 | 20.01 |  |
|  | Индивидуальное и групповое блокирование. | 1 | 21.01 |  |
|  | Учебная игра.  | 1 | 22.01 |  |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 | 27.01 |  |
|  | Стойки и передвижения игроков. | 1 | 28.01 |  |
|  | Сочетание прие­мов; прием, передача, нападающий удар. | 1 | 03.02 |  |
|  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 | 04.02 |  |
|  | Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. | 1 | 05.02 |  |
|  | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих.  | 1 | 10.02 |  |
|  | Позиционное нападение со сменой места.  | 1 | 11.02 |  |
|  | Учебная игра. | 1 | 12.02 |  |
|  | Развитие координационных способ­ностей. | 1 | 17.02 |  |
|  | **Баскетбол** | **21** |  |  |
|  | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. | 1 | 18.02 |  |
|  | Ведение мяча с сопротивлением.  | 1 | 19.02 |  |
|  | Передача мяча в движении различными способами со сменой места.  | 1 | 25.02 |  |
|  | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.  | 1 | 26.02 |  |
|  | Сочетание приемов: ведение, бросок. | 1 | 02.03 |  |
|  | Нападение против зонной защиты (1х3x1). | 1 | 03.03 |  |
|  | Учебная игра. | 1 | 04.03 |  |
|  | Развитие скоро­стно-силовых качеств. | 1 | 10.03 |  |
|  | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. | 1 | 11.03 |  |
|  | Ведение мяча с сопротивлением. | 1 | 16.03 |  |
|  | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.  | 1 | 17.03 |  |
|  | Бросок двумя рука­ми от груди с дальней дистанции с сопротивлени­ем.  | 1 | 18.03 |  |
|  | Бросок двумя руками от груди с дальней дистанций с сопротивлением.  | 1 | 30.03 |  |
|  | Сочетание приемов: ведение, бросок.  | 1 | 31.03 |  |
|  | Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).* | 1 | 01.04 |  |
|  | Нападение через центрового. | 1 | 06.04 |  |
|  | Учебная игра.  | 1 | 07.04 |  |
|  | Раз­витие скоростно-силовых качеств. | 1 | 08.04 |  |
|  | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока.  | 1 | 13.04 |  |
|  | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | 1 | 14.04 |  |
|  | Сочетание приемов: ведение, бросок.  | 1 | 15.04 |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | **8** |  |  |
|  | Бег (15 мин). Инструктаж по ТБ. | 1 | 20.04 |  |
|  | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. | 1 | 21.04 |  |
|  | Бег (16 мин). ОРУ. | 1 | 22.04 |  |
|  | Бег (16 мин). Специальные бего­вые упражнения.  | 1 | 27.04 |  |
|  | Бег (16 мин). Развитие выносливости.  | 1 | 28.04 |  |
|  | Бег (16 мин). Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис­танции. | 1 | 29.04 |  |
|  | Бег (16 мин). | 1 | 06.05 |  |
|  | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории. | 1 | 13.05 | **Х** |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |  |  |
|  | Низкий старт (30 м).  | 1 | 18.05 |  |
|  | Бег по дистанции (70-90 м). | 1 | 19.05 |  |
|  | Челночный бег. | 1 | 20.05 |  |