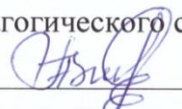


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа Югры
Департамент образования Нефтеюганского района
МОБУ "СОШ № 4"

РАССМОТРЕНО

Председатель
педагогического совета



Приходько А. В.
Приказ № 12 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического совета



Рягузова Т. К.
Приказ № 6 от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ "СОШ
№ 4"



Боброва Н.А.
Приказ № 760-О от «30»
августа 2023 г.



Рабочая программа

по физической культуре для 11 класса

пгт. Пойковский 2023 г.

Рабочая программа для 11 классов разработана на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта общего образования, «Физическая культура» Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, М. Просвещение, 2019г.,

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 11 го года обучения.

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, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

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

2. Содержание учебного курса.

Государственная программа по физическому воспитанию для учащихся 10 классов предусматривает изучение основ знаний по теории спорта, спортивных игр (баскетбола, волейбола), легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, общефизической подготовки, подвижных игр, строевой подготовки.

Теоретические основы знаний.

Учащийся должен знать основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта, гигиену тела и одежды, технику безопасности при занятиях физкультурой и спортом; спортивную терминологию и правильно пользоваться ею; знать основные правила проведения соревнований по изучаемым видам по упрощенным правилам; навыки спортивного этикета. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии, внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Анализ техники физи-

ческих упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиена занятий и приемы закаливания. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка), купание в открытых водоемах.

Спортивные игры.

Волейбол

Учебный материал по волейболу предусматривает овладение следующими *базовыми элементами техники игры*:

- 1) Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком; лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать и подпрыгнуть и др.).
- 2) Комбинации из усвоенных элементов передвижений (перемещение в стойке, остановок, ускорений).
- 3) передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; то же через сетку.
- 4) Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; то же через сетку.
- 5) Прямая нижняя и верхняя подача через сетку.
- 6) Комбинации из усвоенных элементов владения (закрепления техники приема, передачи, удара).
- 7) Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с 2-3 шагов разбега.
- 8) Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0); то же с изменений позиций.
- 9) Тактика защиты. Одиночное и групповое блокирование.
- 9) Игра по правилам волейбола.
- 10) Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.
- 11) Техника безопасности проведения соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Баскетбол

Учебный материал по баскетболу предусматривает овладение следующими *базовыми элементами техники игры*:

- 1) Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком, поворот без мяча и с мячом; комбинации из усвоенных элементов.
- 2) Ловля и передач мяча двумя рукам от груди и одной рукой от плеча на месте, в движении, с пассивным сопротивлением защитника.
- 3) Ведение мяча с низкой, средней и высокой стойке; на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с сопротивлением защитника.
- 4) Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения или ловли), с активным противодействием, с максимального расстояния до корзины (4,80м).
- 5) Перехват мяча. Зонная система защиты (2х3; 3х2)
- 6) Комбинация из усвоенных элементов.

В 4 четверти к технике владения мячом добавляется *освоение техники игры*:

- 1) Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.
- 2) Нападение быстрым прорывом (2:1), (3:2)
- 3) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
- 4) Игра по правилам баскетбола и двухсторонняя игра (5:5).
- 5) Техника безопасности проведения соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Легкая атлетика

Учащимся предстоит изучить те же *виды легкой атлетики*, что и в младших классах, только значительно глубже и с большей нагрузкой:

- 1) Специально-беговые упражнения.
- 2) Бег с ускорением.
- 3) Высокий и низкий старт.
- 4) Скоростной бег.
- 5) Бег на результат на 30м., 100м., 1000м., 2000 м, 3000 м.
- 6) Бег в равномерном темпе.

- 7) Прыжки в длину с места, с разбега.
- 8) Прыжки в высоту с разбега.
- 9) Метание малых мячей в вертикальную и горизонтальную цель, и на дальность.
- 10) Терминология легкой атлетики, правила и организация проведения соревнований .
- 11) Техника безопасности проведения соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения занятий и соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег на выносливость на длительное время.

Гимнастика

Гимнастические упражнения, благодаря большому разнообразию, строго направленно воздействуют на организм ученика и являются незаменимым средством и методом развития координационных (чувства ритма, равновесия, дифференцирования любых движений, ориентирования в пространстве, согласований движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости). В среднем звене отдельные упражнения выполняются в связках, при этом варьируются их сочетания, последовательность и количество. Проведение занятий по отделениям, при строгой дисциплине и регламентации времени, позволяет воспитывать у учеников волевые качества: самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Занятия на снарядах воспитывают смелость, решительность, уверенность.

На уроках гимнастики учащиеся изучают и осваивают:

- 1) Сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками и ходьбой на месте и в движении; маховые движения ног с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки, общеобразовательные упражнения в парах.
- 2) Общеразвивающие упражнения с предметами:
для мальчиков – с набивными и большими мячами; гантелями (2-5 кг);
для девочек – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками.
- 3) Упражнения в висах и упорах: для юношей - подъем переворотом из виса в упор; выход силой в упор на перекладине; соскок махом назад; подъём разгибом из виса;
- 4) Опорный прыжок: для мальчиков – согнув ноги (козел высотой 110 – 115 см установлен в ширину); для девочек – «ноги врозь» (козел высотой 100 - 110см установлен в ширину).

- 5) Акробатические упражнения: для мальчиков – кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках; кувырок прыжком для девочек – кувырок вперёд, кувырок назад в «полушпагат», мост из положения стоя, лёжа. Равновесие на одной, стойка на лопатках с помощью и без помощи рук.
- 6) Лазание по канату, гимнастической стенке; подтягивание; упражнения в упорах в висах.
- 7) Гимнастические упражнения для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Ученики осваивают технику безопасности при их выполнении и упражнения для разогревания.
- 8) Организаторские приемы и навыки: во время занятий учатся выполнять страховку друг друга и оказывать помощь, демонстрировать товарищам упражнения; выполнять обязанности командира отделения, устанавливать и убирать снаряды.

Строевая подготовка

Занятия по строевой подготовке направлены на совершенствование *приемов*, освоенных в младших классах, а также на разучивание новых, предлагаемых программой:

- 1) пол- оборота направо;
- 2) пол-оборота налево;
- 3) короче шаг;
- 4) полшага;
- 5) полный шаг.
- 6) различные виды перестроений на месте и в движении.

ОФП. Общефизическая подготовка

Главное в занятиях физкультурой в любом возрасте – развитие общефизических качеств ученика, а именно:

- 1) общей выносливости;
- 2) скоростно-силовых параметров;
- 3) скоростных способностей;
- 4) координационных способностей
- 5) развитие силы.

Развитие общей выносливости достигается постоянной тренировкой в следующих упражнениях:

- 1) длительный бег (кросс);
- 2) бег с препятствиями на местности (кросс);

- 3) эстафета;
- 4) круговая тренировка.

Развитию скоростно-силовых качеств способствует:

- 1) всевозможные прыжки и подскоки;
- 2) метание в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений, точки и броски набивных мячей весом до 1 - 2 кг.

Для развития скоростных способностей используются:

Эстафеты, старты с различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, гонка за лидером, быстрый отрыв и т. д.

Развитие координационных способностей достигается длительными постоянными тренировками при помощи самых разнообразных упражнений:

- 1) варианты челночного бега;
- 2) бег с изменением направления, скорости, способа перемещения;
- 3) бег с преодолением препятствий на местности;
- 4) прыжки через препятствия, на точность приземления;
- 5) метание различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность.

Занятия по развитию силы задача учителя – гармонично развивать у ребенка все группы мышц.

- 1) Бег, прыжки с отягощениями, приседания с нагрузкой (набивные мячи, гантели и т. д.).
- 2) Различные гимнастические упражнения с набивными мячами, гантелями.
- 3) Занятия на различных гимнастических снарядах.
- 4) Упражнения для различных групп мышц: подтягивания, отжимания, подъем ног и корпуса из положения лежа без отягощения и с отягощением.

Все виды общефизической подготовки в обязательном порядке контролируются учителем в виде зачетов один раз в учебную четверть.

Лыжная подготовка

В среднем звене следует продолжать совершенствование лыжной техники, освоенной раньше:

- 1) техника классических ходов (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный ход);

- 2) техника конькового хода;
- 3) подъем в гору скользящим шагом;
- 4) преодоление бугров и впадин при спуске с горы;
- 5) поворот на месте махом;
- 6) прохождение дистанции 3- 8 км;
- 7) подвижные игры на лыжах.

Подвижные игры

Подвижные игры – незаменимое средство при развитии целого комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, для развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений.

3. Тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Вид программы</i>	<i>Часы</i>	<i>1 четверть</i>	<i>2 четверть</i>	<i>3 четверть</i>	<i>4 четверть</i>
1.	Основы знаний. Теоретические сведения.	В процессе урока.				
2.	Легкая атлетика	25	13			13
3.	Баскетбол	11	6			5
4.	Волейбол	22	5		11	6
5	Атлетическая гимнастика	8		8		
6	Гимнастика с элементами акробатики	15		15		
7.	Лыжная подготовка	20			20	
	Всего:	102	24	23	31	24

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата проведения	
				план	факт
	1 четверть				
	Легкая атлетика (13 часов)				
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Медленный бег до 8 мин. Эстафетный бег.	1	Беседа. Текущий		
2	Длительный равномерный бег до 10 мин.	1	Текущий		
3	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	Текущий		
4	Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.	1	Итоговый		
5	Бег 2000 м; 3000 м - контроль умений на результат.	1	Тестирование двигательных качеств		
6	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	Текущий		
7	Бег 30 м с высокого старта – контроль умений на результат.	1	Тестирование двигательных качеств		

8	Переменный бег. Челночный бег.	1	Текущий		
9	Повторный бег. Стартовые ускорения до 70-80 м.	1	Текущий		
10	Бег 100 м с низкого старта – контроль умений.	1	Тестирование двигательных качеств		
11	Бег 1000 м – контроль умений.	1	Тестирование двигательных качеств		
12	Метание гранаты на дальность.	1	Текущий		
13	Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность – контроль умений.	1	Текущий		
Баскетбол (6 часов)					
1	Правила безопасности на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча. Броски мяча в кольцо.	1	Текущий		
2	Техника бросков мяча в движении. Челночный бег 3x10 м – контроль умений на результат.	1	Тестирование двигательных качеств		
3	Ведение мяча. Передача мяча. Тактика нападения.	1	Текущий		

Волейбол (5 часов)					
1	Правила безопасности на уроках волейбола. Передача мяча. Подача мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – контроль умений на результат.	1	Тестирование двигательных качеств		
2	Передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар.	1	Текущий		
3	Нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	Текущий		
4	Передача мяча. Подача мяча – контроль умений.	1	Итоговый		
5	Подача мяча. Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование.	1	Текущий		
2 четверть					
Атлетическая гимнастика (8 часов)					
1	Инструктаж по технике на уроках атлетической гимнастики. Комплекс упражнений с гантелями.	1	Беседа. Текущий		
2	Круговая тренировка на развитие силовых и скоростно – силовых качеств.	1	Текущий		
3	Упражнения с отягощениями.	1	Текущий		
4	Комплекс упражнений для мышц рук и брюшного пресса. Развитие силы, скоростно – силовых качеств.	1	Текущий		
5	Круговая тренировка на развитие силовых качеств – контроль умений.	1	Итоговый		

6	Упражнения с отягощениями для мышц рук и нижних конечностей.	1	Текущий		
7	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Акробатические упражнения.	1	Текущий		
8	Подтягивание из виса.	1	Текущий		
Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1	Текущий		
2	Акробатическое соединение из 4-5 элементов.	1	Текущий		
3	Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения – контроль умений.	1	Текущий		
4	Висы и упоры. Подтягивание из виса. Прыжки через скакалку за 1 мин – контроль умений.	1	Итоговый		
5	Акробатические упражнения. Стойка на руках. Переворот в сторону.	1	Итоговый		
6	Лазание по канату. Силовая подготовка.	1	Текущий		
7	Упражнения на перекладине. Упражнения в равновесии. Поднимание туловища на пресс за 1 мин – контроль умений.	1	Тестирование двигательных умений.		
8	Акробатические упражнения. Стойка на руках. Переворот в сторону. Кувырок вперед прыжком.	1	Тестирование двигательных умений.		
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – контроль умений на результат.	1	Итоговый		

10	Силовая гимнастика.	1	Текущий		
11	Акробатическое соединение из 4-5 элементов.	1	Итоговый		
12	Подтягивание из вися – контроль умений.	1	Тестирование двигательных умений.		
13	Контрольная работа за 2 четверть.	1	Контроль теоретических знаний, двигательных умений и навыков.		
14	Упражнения на гибкость. Гимнастическая эстафета.	1	Текущий		
15	Круговая тренировка.	1	Текущий		
3 четверть					
Лыжная подготовка - (20 часов)					
1	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3-4 км на лыжах.	1	Текущий		
2	Техника попеременных и одновременных лыжных ходов	1	Итоговый		
3	Прохождение дистанции 3-4 км на лыжах.	1	Текущий		
4	Попеременный двухшажный ход на отрезках до 200 м	1	Текущий		
5	Прохождение дистанции 3-4 км на лыжах. Попеременный двухшажный ход – контроль умений	1	Итоговый		
6	Одновременный одношажный ход	1	Текущий		
7	Прохождение дистанции 4-5 км на лыжах.	1	Текущий		

8	Одновременный одношажный ход – контроль умений.	1	Итоговый		
9	Прохождение дистанции 4-5 км на лыжах.	1	Текущий		
10	Одновременный бесшажный ход.	1	Текущий		
11	Прохождение дистанции 4-5 км на лыжах. Одновременный бесшажный ход на отрезках 100-200м – контроль умений.	1	Итоговый		
12	Спуск с горы. Техника подъёма на склон.	1	Текущий		
13	Прохождение дистанции 4-5 км на лыжах.	1	Текущий		
14	Переход с хода на ход – контроль умений.	1	Итоговый		
15	Лыжная гонка на дистанции 3 км на время.	1	Итоговый		
16	Горнолыжная техника. Спуск с горы. Техника подъёма на склон.	1	Текущий		
17	Лыжная гонка на дистанции 5 км на время.	1	Итоговый		
18	Коньковый ход. Спуск с горы. Техника подъёма на склон.	1	Текущий		
19	Коньковый ход. Спуск с горы. Техника подъёма на склон – контроль умений.	1	Итоговый		
20	Коньковый ход – контроль умений. Эстафеты на лыжах.	1	Итоговый		
Волейбол (11 часов)					
1	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника приёма и передачи мяча.	1	Текущий		
2	Техника приёма и передачи мяча.	1	Текущий		

3	Техника приёма и передачи мяча – контроль умений.	1	Итоговый		
4	Техника подачи мяча. Передача и приём мяча.	1	Текущий		
5	Техника подачи мяча. Приём мяча после подачи. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – контроль умений.	1	Итоговый		
6	Техника подачи мяча. Приём мяча после подачи.	1	Текущий		
7	Нападающий удар. Тактика нападения. Подтягивание из виса – контроль умений.	1	Итоговый		
8	Нападающий удар. Приём мяча после подачи – контроль умений.	1	Итоговый		
9	Нападающий удар. Техника защитных действий.	1	Текущий		
10	Техника защитных действий. Нападающий удар – контроль умений.	1	Итоговый		
11	Техника подачи мяча – контроль умений. Тактика свободного нападения.	1	Итоговый		
4 четверть					
Баскетбол – 5 (часов)					
1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения и передач мяча.	1	Текущий		
2	Техника бросков мяча. Передача, ведение, бросок мяча в кольцо. Челночный бег 3х10 м – контроль умений.	1	Тестирование двигательных качеств		

3	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом.	1	Текущий		
4	Позиционное нападение. Техника бросков мяча в кольцо после ведения.	1	Текущий		
5	Нападение быстрым прорывом – контроль умений.	1	Итоговый		
Волейбол 6 (часов)					
1	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника приёма и передачи мяча. Подача мяча.	1	Текущий		
2	Подача мяча. Приём мяча после подачи. Прыжки в длину с места – контроль умений.	1	Итоговый		
3	Нападающий удар. Тактика нападения.	1	Текущий		
4	Нападающий удар. Тактика защиты. Подача мяча.	1	Текущий		
5	Нападающий удар. Тактика защиты. Поднимание туловища на пресс за 1 мин – контроль умений.	1	Итоговый		
6	Нападающий удар. Тактика нападения.	1	Текущий		
Лёгкая атлетика 13 (часов)					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега	1	Текущий		
2	Медленный бег до 7 мин. Прыжки в высоту с разбега – контроль умений.	1	Итоговый		
3	Переменный бег. Прыжки в длину с разбега.	1	Текущий		

4	Прыжки в длину с разбега – контроль умений.	1	Итоговый		
5	Медленный бег до 10 мин. Переменный бег.	1	Текущий		
6	Низкий и высокий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	Текущий		
8	Спринтерский бег. Стартовые ускорения 70-80 м.	1	Текущий		
9	Поднимание туловища на пресс за 1 мин – контроль умений.	1	Текущий		
10	Прыжки через скакалку. Круговая легкоатлетическая эстафета.	1	Текущий		
11	Бег 1000 м – контроль умений на результат.	1	Тестирование двигательных качеств		
12	Итоговая контрольная работа за год.	1	Контроль теоретических знаний, двигательных умений и навыков.		
13	Бег 30 м – контроль умений.	1	Тестирование двигательных качеств		
14	Бег 2000, 3000 м – контроль умений на результат.	1	Тестирование двигательных качеств		
15	Бег 100 м с высокого старта – контроль умений на результат.	1	Тестирование двигательных качеств		
16	Метание гранаты на дальность.	1	Текущий		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. Футбол для всех.10-11 классы Погадаев Г.И; под редакцией Акинфеева И.,

Акционерное общество "Издательство просвещения".

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическое пособие.Физическая культура 10 - 11 классы, авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Физическая культура. Базовый уровень : 10—11 классы : методическое пособие / Г. И. Погадаев.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>