

МКОУ "Турманская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ "Турманская СОШ"
Зам.директора по УВР
Онищук С.В.
Приказ №10-о от «30»08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
"Турманская СОШ"
МО "Братский район"
Московских Т.А.
Приказ №10-о от «30» 08
2023 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 10 – 11 классов

Предметная область: «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Разработал:
Кузнецов Андрей Анатольевич
учитель физической культуры

п. Турма

2023/2024 учебный год

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов разработана на основе требований к результатам ООП СОО МКОУ «Турманская СОШ» в соответствии с ФГОС СОО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях-спортсменах.
- Интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.
- Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств.
- Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе.
- Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.
- Представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений; первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела.
- Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности.
- Установка на здоровый образ жизни.
- Представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

Метапредметные результаты

Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
- принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий; - осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; изученных движений и изучении нового материала;	- Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве интернета; - использовать знаковосимволиче-	- Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; - использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации; - оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно - оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; - проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; - вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок; - различать способ и результат собственных и коллективных действий.	ские средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; - осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; - строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений; - читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; - ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; - осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; - осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; - устанавливать причинноследственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.	- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в т.ч. отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; - разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; - отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; - договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника; - контролировать свои действия в коллективной работе; - во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру; - следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; - контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.
--	---	--

Предметные результаты 10 класс

Выпускник научится:

- Организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; - уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать те-

кущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выделять исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по 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;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с
- учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Предметные результаты 11 класс

Выпускник научится:

- Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ;
- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; - уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выделять исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по 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;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные тактико-технические действия в волейболе и баскетболе;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета 10 класс

1.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Легкая атлетика – 23 часа

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики -21 час

Организуящие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись, сзади.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см;

Акробатические упражнения и комбинации: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см; комбинации из ранее освоенных элементов.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами;

1.4. Спортивные игры. Баскетбол – 19 часов

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Спортивные игры. Волейбол – 21 час

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач.

Совершенствование техники подачи: варианты подачи мяча.

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

1.5. Лыжная подготовка – 18 часов

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; прохождение дистанции 6 км.

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях.

Содержание учебного предмета 11 класс

1.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. *Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Легкая атлетика– 23 часа

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег. *Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики – 21 час

Организуящие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись, сзади.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.

Акробатические упражнения и комбинации: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см; комбинации из ранее освоенных элементов.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

1.4. Спортивные игры. Баскетбол- 19 часов

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

Спортивные игры. Волейбол – 21 час

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач.

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

1.5. Лыжная подготовка – 18 часов

Освоение техники лыжных ходов: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; прохождение дистанции 8 км.

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях.

Тематическое планирование 10 класс

№	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика – 13 часов		
1.	Правила ТБ на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	1
2.	Беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон.	1
3.	Бег на короткие дистанции: 30, 60 м. Эстафетный бег.	1
4.	Бег на короткие дистанции: 60 м, 100 м. Финиширование. Эстафетный бег	1
5.	Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.	1
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
7.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
8.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
9.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
10.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
11.	Метание гранаты (300г) из различных положений.	1
12.	Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов разбега.	1
13.	Метание гранаты на дальность.	1
Гимнастика с элементами акробатики – 21 час		
14.	ТБ на уроках гимнастики и акробатики.	1
15.	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1

16.	Акробатические упражнения: кувырки в группировке (вперед, назад).	1
17.	Акробатические упражнения: кувырки вперед-назад в группировке слитно.	1
18.	Акробатические комбинации. Упражнение «Мост» из положения стоя с помощью и без.	1
19.	Акробатическая комбинация из 4 элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад, «мост».	1
20.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырок назад, «мост», поворот в полушпагат.	1
21.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырок назад, «мост», поворот в полушпагат.	1
22.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, повороты.	1
23.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, «волна», повороты.	1
24.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, «волна», повороты.	1
25.	Упражнения на развитие гибкости.	1
26.	Упражнения на развитие гибкости. Переворот боком.	1
27.	Упражнения на развитие гибкости. Переворот боком.	1
28.	Опорный прыжок «ноги врозь» (козёл в ширину).	1
29.	Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	1
30.	Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	1
31.	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Отработка прохождения каждого этапа.	1
32.	Отработка прохождения каждого этапа ГПП: шведская стенка, опорный прыжок, лазание по канату, прыжки со скакалкой, кувырок вперед с разбега.	1
33.	Преодоление гимнастической полосы препятствий на время.	1
34.	Комплекс силовой гимнастики.	1
Спортивные игры волейбол – 21 час		
35.	Правила ТБ на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
36.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1
37.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1
38.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1
39.	Прямой нападающий удар.	1
40.	Прямой нападающий удар.	1
41.	Нижняя прямая подача.	1
42.	Нижняя прямая подача.	1
43.	Верхняя прямая подача.	1
44.	Верхняя прямая подача.	1
45.	Игра в игру волейбол	1
46.	Одиночное блокирование.	1
47.	Одиночное блокирование.	1
48.	Групповое блокирование нападающего удара.	1

49.	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	1
50.	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	1
51.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
52.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
53.	Учебно-тренировочные игры.	1
54.	Учебно-тренировочные игры.	1
55.	Учебно-тренировочные игры.	1
Лыжная подготовка – 18 часов		
56.	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Переноска лыж.	1
57.	Подготовка и переноска лыж.	1
58.	Попеременный четырехшажный ход.	1
59.	Попеременный четырехшажный ход.	1
60.	Попеременный четырехшажный ход.	1
61.	Коньковый ход.	1
62.	Коньковый ход.	1
63.	Торможение поворотом в движении.	1
64.	Торможение поворотом в движении.	1
65.	Попеременный двухшажный и бесшажный лыжный ход. Одновременный одношажный ход (У)	1
66.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2-3 км.	1
67.	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1
68.	Торможение «плугом».	1
69.	Торможение «плугом».	1
70.	Торможение упором.	1
71.	Передвижение на лыжах до 6 км.	1
72.	Прохождение дистанции 4,5 – 5 км.	1
73.	Лыжные гонки.	1
Спортивные игры баскетбол – 19 часов		
74.	ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника.	1
75.	Ведение мяча с поворотом.	1
76.	Ведение мяча с изменением направления, обводкой	1
77.	Передачи мяча в парах различными способами на месте.	1
78.	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении.	1
79.	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника.	1
80.	Защитные действия: вырывание и выбивание.	1
81.	Защитные действия: перехват, накрывание.	1
82.	Броски мяча в кольцо в прыжке.	1
83.	Броски мяча в кольцо в прыжке.	1
84.	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	1
85.	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	1
86.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
87.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1

88.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
89.	Командные тактические действия. Зонная защита.	1
90.	Командные тактические действия. Зонная защита.	1
91.	Командные тактические действия. Зонная защита.	1
92.	Учебно-тренировочные игры.	1
Легкая атлетика – 10 часов		
93.	Прыжок в длину с разбега. Приемы самоконтроля.	1
94.	Прыжок в длину с разбега.	1
95.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения.	1
96.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
97.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1
98.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	1
99.	Низкий старт и стартовый разгон.	1
100.	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
101.	Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	1
102.	Круговая эстафета.	1
Итого 102 часа		

Тематическое планирование 11 класс

№	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика – 13 часов		
1.	Правила ТБ на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	1
2.	Беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон.	1
3.	Бег на короткие дистанции: 30, 60 м. Эстафетный бег.	1
4.	Бег на короткие дистанции: 60 м, 100 м. Финиширование. Эстафетный бег	1
5.	Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.	1
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
7.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
8.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
9.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
10.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
11.	Метание гранаты (300г) из различных положений.	1
12.	Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов разбега.	1
13.	Метание гранаты на дальность.	1
Гимнастика с элементами акробатики – 21 час		
14.	ТБ на уроках гимнастики и акробатики.	1

15.	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
16.	Акробатические упражнения: кувырки в группировке (вперед, назад).	1
17.	Акробатические упражнения: кувырки вперед-назад в группировке слитно.	1
18.	Акробатические комбинации. Упражнение «Мост» из положения стоя с помощью и без.	1
19.	Акробатическая комбинация из 4 элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад, «мост».	1
20.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырок назад, «мост», поворот в полушпагат.	1
21.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырок назад, «мост», поворот в полушпагат.	1
22.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, повороты.	1
23.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, «волна», повороты.	1
24.	Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, ходьба на полупальцах, «волна», повороты.	1
25.	Упражнения на развитие гибкости.	1
26.	Упражнения на развитие гибкости. Переворот боком.	1
27.	Упражнения на развитие гибкости. Переворот боком.	1
28.	Опорный прыжок «ноги врозь» (козёл в ширину).	1
29.	Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	1
30.	Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	1
31.	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Отработка прохождения каждого этапа.	1
32.	Отработка прохождения каждого этапа ГПП: шведская стенка, опорный прыжок, лазание по канату, прыжки со скакалкой, кувырок вперед с разбега.	1
33.	Преодоление гимнастической полосы препятствий на время.	1
34.	Комплекс силовой гимнастики.	1
Спортивные игры волейбол – 21 час		
35.	Правила ТБ на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
36.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1
37.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1
38.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1
39.	Прямой нападающий удар.	1
40.	Прямой нападающий удар.	1
41.	Нижняя прямая подача.	1
42.	Нижняя прямая подача.	1
43.	Верхняя прямая подача.	1
44.	Верхняя прямая подача.	1
45.	Игра в игру волейбол	1
46.	Одиночное блокирование.	1
47.	Одиночное блокирование.	1

48.	Групповое блокирование нападающего удара.	1
49.	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	1
50.	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	1
51.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
52.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
53.	Учебно-тренировочные игры.	1
54.	Учебно-тренировочные игры.	1
55.	Учебно-тренировочные игры.	1
	Лыжная подготовка – 18 часов	
56.	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Переноска лыж.	1
57.	Подготовка и переноска лыж.	1
58.	Попеременный четырехшажный ход.	1
59.	Попеременный четырехшажный ход.	1
60.	Попеременный четырехшажный ход.	1
61.	Коньковый ход.	1
62.	Коньковый ход.	1
63.	Торможение поворотом в движении.	1
64.	Торможение поворотом в движении.	1
65.	Попеременный двухшажный и бесшажный лыжный ход. Одновременный одношажный ход (У)	1
66.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2-3 км.	1
67.	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1
68.	Торможение «плугом».	1
69.	Торможение «плугом».	1
70.	Торможение упором.	1
71.	Передвижение на лыжах до 6 км.	1
72.	Прохождение дистанции 4,5 – 5 км.	1
73.	Лыжные гонки.	1
	Спортивные игры баскетбол – 19 часов	
74.	ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника.	1
75.	Ведение мяча с поворотом.	1
76.	Ведение мяча с изменением направления, обводкой	1
77.	Передачи мяча в парах различными способами на месте.	1
78.	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении.	1
79.	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника.	1
80.	Защитные действия: вырывание и выбивание.	1
81.	Защитные действия: перехват, накрывание.	1
82.	Броски мяча в кольцо в прыжке.	1
83.	Броски мяча в кольцо в прыжке.	1
84.	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	1
85.	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	1
86.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1

87.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
88.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
89.	Командные тактические действия. Зонная защита.	1
90.	Командные тактические действия. Зонная защита.	1
91.	Командные тактические действия. Зонная защита.	1
92.	Учебно-тренировочные игры.	1
Легкая атлетика – 10 часов		
93.	Прыжок в длину с разбега. Приемы самоконтроля.	1
94.	Прыжок в длину с разбега.	1
95.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения.	1
96.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
97.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1
98.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	1
99.	Низкий старт и стартовый разгон.	1
100.	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
101.	Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	1
102.	Круговая эстафета.	1
Итого 102 часа		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450458

Владелец Московских Татьяна Александровна

Действителен с 30.05.2023 по 29.05.2024