

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Мухино Зуевского района Кировской области»

Согласовано

Зам.директора по УВР

_____ Н.В.Попыванова

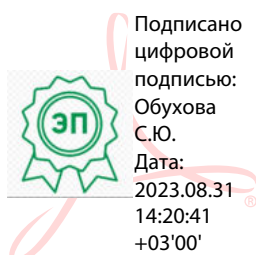
31.08.2023 г

Утверждено

Директор МКОУ СОШ с.Мухино

_____ С.Ю.Обухова

Приказ № 128-ОД от 31.08. 2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 класса

с. Мухино 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса составлена на основе следующих **нормативных документов**: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17 мая 2012 года № 413, примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015.

Уровень изучения учебного материала – базовый.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий wybranнми видами спорта.

В раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях.

Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе «Тематическое планирование» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса

Описание места предмета в учебном плане.

Учебным планом школы на изучение физической культуры отводится 102 часа в 11 классе

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Личностные результаты освоения программы формируют

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- навыки сотрудничества со сверстниками в образовательной деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

2. Метапредметные результаты освоения программы.

Регулятивные универсальные учебные действия.

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

Познавательные универсальные учебные действия.

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

3. Предметные результаты освоения программы

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

11 класс

Знания о физической культуре

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, 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.

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

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), 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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), 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 навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

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

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность .

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), оздоровительного бега.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность .

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность.

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий. **Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Метания малого мяча, гранаты</p>	<p>4</p> <p>4</p>	<p><i>Развитие скоростно–силовых способностей</i></p> <p>Уметь: метать мяч на дальность с разбега</p> <p>Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель</p> <p>Уметь: метать гранату на дальность</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i></p> <p>Уметь использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации</p>
<p>Раздел 2</p> <p>Спортивные игры: <i>Баскетбол</i></p>	<p>18</p>	

<p><i>Знания о физической культуре</i></p> <p><i>Баскетбол</i></p>	<p>1</p> <p>17</p>	<p>Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p> <p>Уметь использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях</p>
<p>Раздел 3: Физическое совершенствование</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>	<p>16</p>	
<p><i>Знания о физической культуре</i></p> <p><i>Акробатические упражнения</i></p> <p><i>Опорные прыжки</i></p>	<p>1</p> <p>6</p> <p>6</p>	<p>Изучить историю гимнастики</p> <p>Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)</p> <p>Уметь: выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики</p> <p>Уметь: выполнять строевые приемы; подтягивание на перекладине (юн), подтягивание на низкой перекладине (дев); лазание по канату;</p>

Прикладная подготовка	2	отжиматься в упоре лёжа; выполнять подъём туловища за 1 мин из положения лёжа (пресс), раз прыжки на скакалке за 25 секунд.
Организаторская подготовка	1	<p style="text-align: center;">Развитие силовых способностей и выносливости</p> <p>Уметь использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
Раздел 4		
Физическое совершенствование	16	
<i>Лыжная подготовка</i>		
Знания о физической культуре	1	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности;
Освоение лыжных ходов	15	<p>Уметь: технически владеть и уметь использовать изученные лыжные ходы; преодолевать подъёмы, спуски, повороты;</p> <p>выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p> <p>Уметь: - выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта</p>
Раздел 5		
Спортивные игры	18	
<i>Волейбол</i>		

<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>4</p>	<p>здоровья</p> <p>Уметь: прыгать в длину с места, с разбега</p> <p><i>Развитие скоростно–силовых способностей</i></p> <p>Уметь: метать мяч на дальность с разбега</p>
<p>Метание мяча</p>	<p>4</p>	<p>Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель</p> <p>Уметь: метать гранату на дальность</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i></p> <p>Уметь использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации</p>

Контрольно-измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном год

Нормативы по физкультуре за 11 класс

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
<u>Бег 30 м</u> , с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 60 м, с	8,2	8,4	8,8	9,6	10,0	10,4
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10

Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

№п/п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов по теме	Примечание
1.		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Эстафетный бег. Низкий старт. Ускорение.	1	
2.		Эстафетный бег. Бег 100м. старт. Стартовый разгон. Беговые упражнения.	1	
3.		Эстафетный бег. Старт. Стартовый разгон. Беговые упражнения.	1	
4.		Бег 100м. метание гранаты. Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
5.		Бег 100м на результат. низкий и высокий старт. Метание гранаты. Бег 1200м.	1	
6.		Прыжок в длину. Метание гранаты. Бег 200м.	1	
7.		Прыжок в длину. Метание гранаты.	1	
8.		Бег 1500м. прыжок в длину. Метание гранаты.	1	
9.		Бег с ускорением. Бег 1500м. прыжок в длину. Метание гранаты.	1	
10.		Прыжок в длину на результат. Бег 300м.	1	
11.		Беговые упражнения. Бег 500м. метание гранаты.	1	

12.		Метание гранаты. Бег 3000м(ю).2000м (Д),	1	
13.		Техника безопасности на уроках по волейболу.	1	
14.		Стойка и передвижения игроков. Верхняя и нижняя передача мяча. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	
15.		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	
16.		Верхняя прямая подача. Совершенствование верхней и нижней передачи в колоннах.	1	
17.		Оценить технику выполнения передач.	1	
18.		Оценить технику выполнения передач.	1	
19.		Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения игроков. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1	
20.		Оценить тактико-технические действия в игре.	1	
21.		Оценить тактико –технические действия в игре.	1	
22.		Оценить тактико-технические действия в игре.	1	
23.		Оценить технику нападающего удара.	1	
24.		Оценить технику нападающего удара.	1	
25.		Совершенствование верхней и нижней передачи мяча .нападающий удар. Подача.	1	

26.		Оценить технические приёмы и командно тактические действия в игре.	1	
27.		Оценить технические приемы в игре.	1	
28.		Техника безопасности на уроках гимнастики. висы. опорный прыжок.	1	
29.		Опорный прыжок через «козла»	1	
30.		Акробатические комбинации. упражнения на бревне и брусьях.	1	
31.		Повороты в движении. Упражнения на бревне и брусьях.	1	
32.		Гимнастические комбинации. упражнения со скакалкой.	1	
33.		Прыжки со скакалкой. Акробатика.	1	
34.		Оценить технику выполнения упражнений на брусьях и бревне.	1	
35.		Оценить технику выполнения комбинации на брусьях и бревне.	1	
36.		Ору с мячами. опорный прыжок через «козла».	1	
37.		Техника выполнения комбинации на бревне и перекладине.	1	
38.		Оценить технику выполнения комбинации на бревне. перекладине.	1	
39.		Оценить технику выполнения на перекладине и на бревне.	1	

40.		Лазание по канату в два приёма. Полоса препятствий.	1	
41.		Лазание по канату в два приёма. Полоса препятствий	1	
42.		Акробатика. Полоса препятствий. акробатические элементы.	1	
43.		Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку.	1	
44.		Подтягивание на перекладине. Полоса препятствий. Прыжки через скакалку.	1	
45.		Акробатика. оценка техники базовых элементов гимнастики. Опорный прыжок.	1	
46.		Гимнастические комбинации. Опорный прыжок.	1	
47.		Гимнастические комбинации. Опорный прыжок.	1	
48.		Гимнастические комбинации опорный прыжок.	1	
49.		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	
50.		Развитие выносливости. Попеременный двухшажный ход. Бесшажный ход.	1	
51.		Оказание первой помощи при обморожении. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1	
52.		Преодоление подъёмов и препятствий. совершенствование лыжных ходов.	1	
53.		Преодоление подъёмов и спусков. коньковый ход. переход с одновременных	1	

		ходов на попеременные.		
54.		Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	
55.		Спуски и подъёмы, повороты переступанием. Коньковый ход.	1	
56.		Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	
57.		Оценить технику с одновременного хода на попеременный	1	
58.		Совершенствование лыжных ходов.	1	
59.		Лыжные эстафеты. Совершенствование лыжных ходов.	1	
60.		Встречные эстафеты. Совершенствование лыжных ходов.	1	
61.		Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода.	1	
62.		Совершенствование лыжных ходов.	1	
63.		Оценить технику конькового хода.	1	
64.		Прохождение дистанции на время.	1	
65.		Прохождение коротких отрезков на время.	1	
66.		Оценить технику применения лыжных ходов.	1	
67.		Совершенствование лыжных	1	

		ходов.		
68.		Прохождение дистанции на время 3 и 5 км.	1	
69.		Закрепление техники лыжных ходов.	1	
70.		Закрепление техники лыжных ходов.	1	
71.		Совершенствование лыжных ходов.	1	
72.		Совершенствование лыжных ходов.	1	
73.		Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Прыжок в высоту.	1	
74.		Прыжок в высоту.	1	
75.		Прыжок в высоту.	1	
76.		Оценить технику выполнения прыжка	1	
77.		Прыжок в высоту	1	
78.		Прыжок в высоту на результат.	1	
79.		Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1	
80.		Ведение, передачи мяча. Бросок в кольцо.	1	
81.		Ведение мяча. Бросок мяча. остановка с мячом.	1	
82.		Оценка техники ведения мяча	1	
83.		Техника ведения мяча.	1	
84.		Совершенствование ведения мяча, передача мяча. Бросок по кольцу.	1	

85.		Совершенствование ведения, передачи, броска.	1	
86.		Закрепление техники перемещений и остановок игрока.	1	
87.		Закрепление техники перемещений и остановок игрока.	1	
88.		Оценка техники броска в прыжке.	1	
89.		Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1	
90.		Оценка правил игры в баскетбол.	1	
91.		Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1	
92.		Низкий старт. Метание гранаты. правила игры в футбол.	1	
93.		Низкий старт. Метание гранаты. Футбол. Волейбол.	1	
94.		Оценить технику выполнения метания гранаты	1	
95.		Техника метания гранаты на результат.	1	
96.		Бег 100м на результат.	1	
97.		Бег 100м на результат.	1	
98.		Кросс.беговые упражнения.	1	
99.		Беговые упражнения. Кросс.	1	
100		Эстафеты 4x100 м	1	
101		Совершенствование длительного бега, равномерный	1	

		бег 25 мин		
102		Бег 2000 м,с	1	

№п/п	Дата прове дения	Тема занятия	Кол- во часов по теме	Примечание
-------------	---------------------------------	---------------------	--	-------------------

1.		Техника безопасности на уроках физической культуры, на занятиях легкой атлетикой.	1	
2.		Бег 60 м,с	1	
3.		Бег 100 м,с	1	
4.		Бег 1000 м,с	1	
5.		Челночный бег 4х9 м,с	1	
6.		Бег 30 м, с	1	
7.		Эстафеты по прямой 4х25м, 4х50м	1	
8.		Эстафеты 4х100 м	1	
9.		Совершенствование техники длительного бега, равномерный бег 25 мин.	1	
10.		Бег 2000 м, с	1	
11.		Бег 3000 м, с	1	
12.		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
13.		Прыжок в длину с разбега 13- 15 шагов	1	
14.		Прыжок в длину способом «ножницы»	1	
15.		Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	
16.		Прыжок в длину с места	1	

17.		Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	
18.		Метание гранаты (700) г в цель с места	1	
19.		Метание гранаты (700) г на дальность с места	1	
20.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях баскетболом	1	
21.		Совершенствование техники передвижений	1	
22.		Совершенствование техники ловли и передач мяча	1	
23.		Передача мяча одной рукой снизу	1	
24.		Передача мяча одной рукой сбоку	1	
25.		Совершенствование техники ведения мяча	1	
26.		Приемы обыгрывания защитника: с крестный шаг	1	
27.		Приемы обыгрывания защитника: поворот	1	
28.		Перевод мяча перед собой	1	
29.		Совершенствование техники бросков мяча	1	
30.		Бросок одной и двумя руками в прыжке	1	

31.		Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния	1	
32.		Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния	1	
33.		Штрафной бросок одной и двумя руками от головы	1	
34.		Совершенствование техники защитных действий	1	
35.		Вырывание и выбивание, перехват, накрывание	1	
36.		Совершенствование тактики игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, действия в защите	1	
37.		Совершенствование тактики игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном, действия в защите	1	
38.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях гимнастикой	1	
39.		Совершенствование строевых упражнений	1	
40.		Освоение и совершенствование висов и упоров	1	
41.		Подъем в упор силой	1	
42.		Подъем переворотом	1	

43.		Сгибание разгибания рук в упоре на брусьях	1	
44.		Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	1	
45.		Стойка на руках с помощью	1	
46.		Кувырок назад через стойку на руках с помощью	1	
47.		Комбинации из ранее разученных приёмов	1	
48.		Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	
49.		Прыжок ноги врозь	1	
50.		Прыжок ноги вместе	1	
51.		Прыжок ноги врозь	1	
52.		Прыжок ноги вместе	1	
53.		Развитие физических способностей	1	
54.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях лыжной подготовкой	1	
55.		Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
56.		Прямой переход	1	
57.		Переход с прокатом	1	
58.		Переход с неоконченным толчком одной палкой	1	

59.		Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	1	
60.		Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону	1	
61.		Перепрыгивание в сторону	1	
62.		Пологие, мало- и средне покатые склоны	1	
63.		Подъемы средней протяжённости	1	
64.		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанций и состояния лыжни	1	
65.		Элементы тактики лыжных ходов	1	
66.		Распределение сил на дистанций	1	
67.		Дистанция 2000 м	1	
68.		Дистанция 3000 м	1	
69.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях волейболом	1	
70.		Совершенствование техники приёма и передач мяча	1	
71.		Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину	1	
72.		Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-	1	

		перекатом на спину		
73.		Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину	1	
74.		Прием мяча одной рукой в падений вперед и последующим скольжением на груди-животе	1	
75.		Передача мяча сверху двумя руками	1	
76.		Передача мяча сверху двумя руками	1	
77.		Совершенствование техники подач мяча	1	
78.		Верхняя прямая подача мяча	1	
79.		Верхняя прямая подача мяча	1	
80.		Совершенствование техники нападающего удара	1	
81.		Прямой нападающий удар	1	
82.		Прямой нападающий удар	1	
83.		Нападающий удар с переводом	1	
84.		Нападающий удар с поворотом туловища	1	
85.		Совершенствование техники защитных действий	1	
86.		Блокирование	1	

87.		Техника безопасности на уроках физической культуры на занятиях легкой атлетикой	1	
88.		Бег 60 м,с	1	
89.		Бег 100 м,с	1	
90.		Бег 1000 м,с	1	
91.		Челночный бег 4х9	1	
92.		Бег 30 м,с	1	
93.		Овладение техникой эстафетного бега	1	
94.		Овладение техникой эстафетного бега	1	
95.		Овладение техникой эстафетного бега	1	
96.		Старт участника первого этапа	1	
97.		Прием эстафеты участником второго этапа	1	
98.		Эстафеты по прямой 4х25, 4х50	1	
99.		Эстафеты 4х100 м	1	
100		Совершенствование длительного бега, равномерный бег 25 мин	1	
101		Бег 2000 м,с	1	
102		Бег 3000 м,с	1	

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формой текущего контроля является оценка уровня физической подготовленности учащихся.

Нормы физической подготовленности

10 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Клас с	Отметка					
				Юноши			Девушки		
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Скоростные	Бег 30м.с	10	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с	10	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	10	180	195-210	230	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	10	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	10	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание : из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	10	4	8-9	11	6	13-15	18

11 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Скоростные	Бег 30м.с	11	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	11	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	11	190	205-220	240	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	11	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	11	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание : из виса, кол-во раз (юноши), из	11	5	9-10	12	6	13-15	18

		виса лёжа, кол-во раз (девушки).							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Форма промежуточной аттестации – средний балл по отметкам, поставленным за текущий контроль.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/subject/9/10/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/11/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

1. Материально-техническое обеспечение:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская.