Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Заводская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» на заседании педагогическогосовета протокол № \_1\_ от 30.08.23  | «Согласовано»Ответственный по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В. Чувашова/«\_\_\_30\_\_\_\_» августа 2023 | «Утверждаю»Директор МБОУ «Заводская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.И.Черницына/приказ № \_\_\_63\_\_\_\_ от 31.08.23  |

Рабочая программа

Учебного предмета

***Физическая культура***

**11 класс**

Составитель:

Рычкова Галина Владимировна,

с. Заводское, 2023 г.

**Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре**

**11 класс**

**102 часа в год/ 3 часа в неделю**

**Настоящая рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:**

* ЗаконаРоссийской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
* Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17.05.2012г.
* Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012);
* Образовательной программы МБОУ «Заводская СОШ»
* Учебный план образовательного учреждения МБОУ «Заводская СОШ» на 2023-2024 учебный год
* Положения о рабочей программе МБОУ «Заводская СОШ».

**Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

* 1. **Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**
* воспитание российской гражданственности идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
* формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие и сотрудничать для их достижения;
* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности;
* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
* 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;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курение, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
* осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
* сформированность экологического мышления, понимания влияния социально- экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого- направленной деятельности;
* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия семейной жизни.
	1. **Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**
* 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;
* Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты;
* Владение навыками познавательной, учебно- исследовательской деятельности. Навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению методов познания;
* Готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
* Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
* Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
* Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
* Владение языковыми средствами- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
* 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатами относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно- исследовательской деятельности.

**1.3 Предметные результаты:**

* Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
* Овладение способами контроля 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 высокой работоспособности;
* Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь *объяснять:*

* Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

*Характеризовать:*

* Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
* Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально- прикладной и оздоровительно- корригирующей направленности;
* Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

*Соблюдать правила:*

* Личной гигиены и закаливания организма;
* Организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом
* Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

*Осуществлять:*

* Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально- прикладной и оздоровительно- корригирующей направленностью;
* Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* Приемы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* Приемы массажа и самомассажа;
* Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* Судейство соревнований по одному из видов спорта.

*Составлять:*

* Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* Планы- конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

*Определять:*

* Уровни индивидуального физического развития и двигательной активной подготовленности;
* Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

*Демонстрировать:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***физические способности*** | ***физические упражнения*** | ***юноши*** | ***девушки*** |
| скоростные | бег 30 м, сбег 100 м, с | 5,014,3 | 5,417,5 |
| силовые | подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во разподтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во разпрыжок в длину с места, см | 10-215 | -14170 |
| выносливость | кроссовый бег на 3 км, мин/скроссовый бег на 2 км, мин/с | 13,50- | -10,00 |

*Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:*

* *В метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель.
* *В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног га скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
* *В единоборствах:* проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
* *В спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико- тактические действия одной из спортивных игр.

*Физическая подготовленность* должнасоответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл.) с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Планируемые результаты изучения программы**

**учащихся подготовительной группы**

*Выпускник на базовом уровне научится:*

- выполнять приемы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа;

 - отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия;

- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;

- выполнять композицию оздоровительной гимнастики;

- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта;

- писать рефераты, на темы, данные в программном материале.

*Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:*

- определять факторы положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;

- планировать индивидуальные занятия корригирующей и оздоровительной направленности и общефизической подготовки;

- демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях.

- Учащиеся, относящиеся к подготовительной группе выполняют рабочую программу вместе с классом в облегченном варианте (по мере своих физических возможностей), не сдают контрольные и спортивные нормативы.

**Планируемые результаты изучения программы**

**учащимися специальной медицинской группы**

*Выпускник на базовом уровне научится:*

- владеть комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;

- правильно подбирать, выполнять и самостоятельного формировать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;

- контролировать выполнение физических нагрузок различного характера;

- соблюдать правила личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

*Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:*

- улучшать показатели физического развития;

- осваивать жизненно важные двигательные умения;

- постепенно адаптировать организм к воздействию физических нагрузок, расширять диапазон функциональных возможностей физиологических систем организма;

- формировать волевые качества личности и интерес к регулярным занятиям физической культурой.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование раздела (темы, курса) | Всего часов | Количество часов | Содержание учебной темы | Основные виды учебной деятельности обучающихся | Формы организации учебных занятий |
| Теоретические  | Практические (лабораторные, практические, диктант, экскурсия и др.) |
| 1. | **Легкая атлетика** | ***21*** | *17* | *4* | Высокий и низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе до 25 мин. Бег на 2000 м (3000 м). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов. Метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность и заданное расстояние. | **Знать** правила ТБ на уроках л\а. **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м, прыгать в длину с 13- 15 шагов разбега, метать гранату из различных положений в цель и на дальность, пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия. | фронтальный, групповой и индивидуальный |
| 2. | **Спортивные игры (*Футбол*)** | ***6*** | *4* | *2* | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ведение, удары по мячу в процессе игры. Грудью останавливать мяч. Выполнять удары головой, обманные движения мячом. Играть в мини – футбол. | образовательно-познавательная, образовательно-предметная и образовательно-тренировочная направленность |
| 3. | **Гимнастика с элементами акробатики** | ***18*** | *14* | *4* | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения; выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня. | фронтальный, групповой и индивидуальный |
| 4. | **Элементы единоборств** | ***9*** | *8* | *1* | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. | **Уметь** правильно выполнять стойку, захват, бросок. | фронтальный, групповой и индивидуальный |
| 5.  | **Лыжная подготовка** | ***18*** | *16* | *2* | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 (6) км. | **Уметь** выполнять опору на палку и своевременная их перестановка, выполнение поворота и сохранение равновесия. Правильно выполнять коньковый ход, торможение, разные варианты ходов. **Уметь** правильно дышать при определенном цикле хода. **Уметь** проходить дистанцию (без учета времени).  | образовательно-познавательная, образовательно-предметная и образовательно-тренировочная направленность |
| 6. | **Спортивные игры (*Волейбол*)** | ***12*** | *8* | *4* | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | **Уметь** выполнять тактико – технические действия в игре. | образовательно-познавательная, образовательно-предметная и образовательно-тренировочная направленность |
| 7. | **Спортивные игры (*Баскетбол*)** | ***10*** | *8* | *2* | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных постороениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением противника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением противника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | **Уметь** выполнять тактико – технические действия в игре. | образовательно-познавательная, образовательно-предметная и образовательно-тренировочная направленность |
| 8. | **Легкая атлетика** | ***8*** | *6* | *2* | Высокий и низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе до 25 мин. Бег на 2000 м (3000 м). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов. Метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность и заданное расстояние. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия, прыгать в высоту, метать гранату из различных положений в цель и на дальность | фронтальный, групповой и индивидуальный |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока  | Количество часов  | Примечание (использование ИКТ, практическое занятие, экскурсия и проч.) |
|
| ***Легкая атлетика (21 час)*** |
| **1**/1. | Основы ТБ, профилактика травматизма. | *1* | *Вводный* |
| **2**/2 . | Низкий старт. Федеральные законы РФ | *1* | *Комплексный* |
| **3**/3. | Низкий старт. Бег по дистанции. | *1* | *Комплексный* |
| **4**/4. | Низкий старт. Стартовый разгон. | *1* | *Комплексный* |
| **5**/5. | Стартовый разгон. Бег по дистанции. | *1* | *Комплексный* |
| **6**/6. | Финиширование. Условия и факторы, от которых зависит уровень физической культуры личности | *1* | *Комплексный* |
| **7**/7. | Эстафетный бег. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями | *1* | *Комплексный* |
| **8**/8. | Бег 100 – учет. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу | *1* | *Учетный* |
| *Прыжок в длину* |
| **9**/9. | Прыжок в длину способом «прогнувшись». Инструктаж по ТБ. | *1* | *Комплексный* |
| **10**/10. | Многоскоки. Отталкивание. | *1* | *Комплексный* |
| **11**/11. | Отталкивание. Челночный бег. | *1* | *Комплексный* |
| **12**/12. | Прыжок в длину – учет. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями | *1* | *Учетный* |
| *Метание* |
| **13**/13. | Метание гранаты из различных положений. Инструктаж по ТБ. | *1* | *Комплексный* |
| **14**/14. | Метание гранаты. Челночный бег. | *1* | *Комплексный* |
| **15**/15. | Метание гранаты на дальность с разбега. | *1* | *Комплексный* |
| **16**/16. | Метание гранаты – учет. | *1* | *Учетный* |
| *Кроссовая подготовка* |
| 17/17. | Равномерный бег. Инструктаж по ТБ. | *1* | *Комплексный* |
| **18**/18. | Равномерный бег до 25 минут. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **19**/19. | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **20**/20. | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **21**/21. | Кросс 3000 м (ю), 2000 м (д). | *1* | *Учетный* |
| ***Спортивные игры (футбол) (6 часов)*** |
| **1**/22. | Удары по мячу. Инструктаж по ТБ. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **2**/23. | Удары мяча головой. Инструктаж по ТБ. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **3**/24. | Остановка мяча грудью. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **4**/25. | Обманные движения в игре. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **5**/26. | Учебная игра. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств | *1* | *Учетный* |
| **6**/27. | Совершенствование игры. | *1* | *Учетный* |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)*** |
| **1**/28. | Вис согнувшись. Повороты в движении. Инструктаж по ТБ. | *1* | *Комплексный* |
| **2**/29. | Вис прогнувшись. | *1* | *Комплексный* |
| **3**/30. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **4**/31. | Лазание по канату в два приема.  | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **5**/32. | Подтягивание на перекладине. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **6**/33. | Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **7**/34. | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем по канату в два приема, на скорость. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **8**/35. | Лазание по канату, гимнастической стенке без помощи ног. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **9**/36. | Подтягивание на перекладине. Развитие силы | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **10**/37. | Подтягивание на перекладине – учет. | *1* | *Учетный* |
| **11**/38. | Лазание по канату на скорость – учет.  | *1* | *Учетный* |
| *Акробатические упражнения. Опорный прыжок.* |
| **12**/39. | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Прыжки в высоту. | *1* | *Комплексный* |
| **13**/40. | Стойка на голове и руках. Опорный прыжок. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **14**/41. | Поворот боком. Прыжок в глубину, в высоту. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **15**/42. | Комбинации № 1,2 – учет. Прыжки в высоту. | *1* | *Учетный* |
| **16**/43. | Прыжки в высоту – учет. | *1* | *Учетный* |
| **17**/44. | Развитие координационных способностей. Опорный прыжок. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **18**/45. | Опорный прыжок – учет. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб | *1* | *Учетный* |
| ***Элементы единоборств (9 часов)*** |
| **1**/46. | Приемы самостраховки при падении на спину. Инструктаж по ТБ. | *1* | *Комбинированный* |
| **2**/47. | Приемы борьбы лежа. Переворачивание захватом. | *1* | *Комбинированный* |
| **3/**48. | Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. | *1* | *Комбинированный* |
| **4**/49. | Переворачивание с захватом шеи и ближней ноги. Инструктаж по ТБ. | *1* | *Комбинированный* |
| **5**/50. | Приемы борьбы стоя. Бросок рывком за пятку. | *1* | *Комбинированный* |
| **6**/51. | Задняя подножка с захватом ноги снаружи. | *1* | *Комбинированный* |
| **7**/52. | Защита от удара ножом сверху. Инструктаж по ТБ. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **8**/53. | Учебная схватка. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **9**/54. | Развитие физических качеств. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| ***Лыжная подготовка (18 часов)*** |
| **1**/55. | Поворот махом. Инструктаж по ТБ. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **2**/56. | Торможение упором. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **3**/57. | Поворот с опорой на палку. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **4**/58. | Стойка отдыха. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **5**/59. | Торможение боковым соскальзыванием. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **6**/60. | Комбинированные ходы. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **7/**61. | Правильное дыхание. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **8/**62. | Коньковые лыжные ходы. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **9/**63. | Одновременный двушажный коньковый ход. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **10/**64. | Одновременный одношажный коньковый ход. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **11/**65. | Одновременный полуконьковый ход. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **12**/66. | Попеременный коньковый ход. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **13**/67. | Переход с хода на ход. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **14**/68. | Тактика лыжных гонок (распределение сил, лидирование). | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **15**/69. | Тактика лыжных гонок (обгон, финиширование). | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **16**/70. | Прохождение дистанции 4 км. | *1* | *Учетный* |
| **17/**71. | Эстафета с передачей палок. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **18/**72. | Прохождение дистанции до 8 км (ю), до 5 км (д). | *1* | *Учетный* |
| ***Спортивные игры (волейбол) (12 часов)*** |
| **1/**73. | Стойка и передвижение игроков. Инструктаж по ТБ. | *1* | *Комплексный* |
| **2**/74. | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **3**/75. | Прямой нападающий удар. Спортивно-массовые соревнования – одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **4**/76. | Нижняя прямая подача на точность по зонам. Нижний прием мяча. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **5**/77. | Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования | *1* | *Комплексный* |
| **6**/78. | Индивидуальное и групповое блокирование. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **7**/79. | Учебная игра. Методы контроля за изменением показателей телосложения | *1* | *Учетный* |
| **8**/80. | Совершенствование игры. | *1* | *Учетный* |
| **9**/81. | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. | *1* | *Комплексный* |
| **10**/82. | Позиционное нападение со сменой мест. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **11**/83**.** | Учебная игра. | *1* | *Учетный* |
| **12**/84. | Учебная игра. | *1* | *Учетный* |
| ***Спортивные игры (баскетбол) (10 часов)*** |
| **1/**85. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ. | *1* | *Комплексный* |
| **2/**86. | Ведение мяча с сопротивлением.  | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **3/**87. | Передвижение мяча в движении различными способами со сменой мест. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **4/**88**.** | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **5/**89. | Быстрый прорыв. Учебная игра. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **6/**90. | Сочетание приемов: ведение, бросок. | *1* | *Комплексный* |
| **7**/91. | Нападение против зонной защиты. Учебная игра. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| **8/**92. | Учебная игра. Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела | *1* | *Учетный* |
| **9**/93. | Учебная игра. Методика применения упражнений по снижению массы тела | *1* | *Учетный* |
| **10/**94. | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. | *1* | *Совершенствование ЗУН* |
| ***Легкая атлетика (8 часов)*** |
| *Кроссовая подготовка* |
| **1**/95. | Равномерный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Инструктаж по ТБ. | *1* | *Комплексный* |
| **2**/96. | Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | *1* | *Комплексный* |
| **3**/97. | Равномерный бег. Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр | *1* | *Комплексный* |
| **4/**98. | Кросс 3000 м (ю), 2000 м (д). | *1* | *Учетный* |
| *Спринтерский бег. Прыжок в длину.* |
| **5**/99**.** | Низкий старт. Бег по дистанции 30 м. | *1* | *Комплексный*  |
| **6/**100. | Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11 -13 шагов разбега | *1* | *Комплексный*  |
| **7/**101. | Бег 100 м – учет. | *1* | *Учетный*  |
| *Метание* |
| **8/**102. | Метание гранаты из различных положений. Инструктаж по ТБ. | *1* | *Комплексный*  |

**Материально-техническое сопровождение образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тип пособия | Автор  | Наименование  | Издательство\год |
| 1. | Программа общеобразова-тельных учреж-дений.  | В.И. Лях | «Комплексная программа физи-ческого воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха допущена Министерством образования РФ и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ | Москва «Просвещение» 2012 г. |
| 2. | Учебник | В.И. Лях | Физическая культура 10-11 классыВ.И. Ляха | Москва«Просвещение»2018 г |