

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»

*Аннотация к рабочей программе*  
учебного предмета «физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура» разработана в соответствии с пунктом 18.2.2 ФГОС СОО и реализуется 1 год 11 класс .

Рабочая программа разработана учителем в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному учебному предмету.

Рабочая программа учебного предмета является частью ООП ООО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

Дата: \_30\_.08\_.2023\_\_г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

Выписка  
из основной образовательной программы среднего общего образования

РАССМОТРЕНО  
методическое объединение  
учителей физической культуры и ОБЖ  
протокол от 29.08.2023 № 1

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
Побудилина Т. Ю.  
30.08.2023

***Рабочая программа по физической культуре для 11 класса  
(на уровень среднего общего образования)***

Составители:  
учителя ШМО по физической культуре и ОБЖ

Выписка верна 30.09.2023  
Директор Г. В. Чебанова

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса (на уровень среднего общего образования) МАОУ «СОШ №1» города Почеп Брянской области на 2023-2024 учебный год разработана на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный Государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17.05. 2012 года (с изменениями и дополнениями) с учетом программы по учебному предмету.
3. Примерных программ по учебным предметам (Физическая культура) ФГОС второго поколения;
4. Учебной программы «Физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Ляха, М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016 г.).
5. Учебным планом МАОУ «СОШ №1» на 2023-2024 учебный год.
6. Календарный учебный график МАОУ «СОШ №1» на 2023-2024 год.
7. Рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ №1» на 202-2024 годы.
8. Календарного плана воспитательной работы на 2023-2024 учебный год.
9. Учебника «Физическая культура» для 10-11 классов/ под ред. В.И. Лях – М.: Просвещение, 2019.

**Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в средней школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
  
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

#### **Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне среднего общего образования.**

##### **Гражданское воспитание:**

Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам. Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.

##### **Патриотическое воспитание:**

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

#### **Духовно-нравственное воспитание:**

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

#### **Эстетическое воспитание:**

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.**

Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми

### **Место учебного курса в учебном плане**

Согласно базисному(образовательному) плану, образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 11 классе средней школы выделяется 102 ч.(3 часа в неделю, 34 учебных недели)

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Программа обеспечивает достижение учащимися 11 класса определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### ***В области физической культуры:***

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

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

В средней школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;



- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
  - способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
  - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

;

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание учебной гранаты.

Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

### **Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах.

Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

### **Спортивные игры.**

Волейбол. Упражнения с элементами волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол. Упражнения с элементами баскетбола. Игра по правилам.

Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

При невозможности (в связи погодными условиями) проведение уроков по лыжной подготовке они заменяются спортивными играми. В программу внесены изменения в базовую часть распределения часов, так как для единоборств нет материально технической базы эти часы перенесены в вариативную часть на л/а,с/и.

### **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

## Тематическое планирование

### 11 класс

№Урока	Наименование раздела Тема урока	Количество часов
1.	<b>Легкая атлетика (18 часов)</b> Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по легкой атлетике. Проведение соревнований на каждый вид легкой атлетике. Спринтерский бег.	1
2.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Эстафетный бег 4X60. РДК	1
3.	<i>Легкая атлетика.</i> Урок –игра. СБУ .Спортивная игра «Мини лапта»	1
4.	<i>Легкая атлетика.</i> СБУ.Спринтерский бег. Эстафетный бег 4X60.	1
5.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Эстафетный бег 4X60. Контроль-100м	1
6.	<i>Легкая атлетика.</i> Урок –игра. Спортивные эстафеты с использованием прыжков, бега. метания.	1
7.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты 500-700г.с места и на дальность.	1

8.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты на дальность и заданное расстояние,	1
9.	<i>Легкая атлетика.</i> Урок –игра. Спортивная игра «Мини лапта».	1
10.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с полного разбега на результат. Метание гранаты на дальность.	1
11.	<i>Легкая атлетика.</i> Метание гранаты на результат. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег на средние дистанции.	1
12.	<i>Легкая атлетика.</i> Урок –игра. Спортивная игра «Мини лапта» .	1
13.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в высоту. Длительный бег.	1
14.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в высоту на результат. Длительный бег.	1
15.	<i>Легкая атлетика.</i> Урок –игра. Спортивные игры.	1
16.	<i>Легкая атлетика.</i> Длительный бег (равномерный бег 20м-д, 25м-м.) Спортивная игра.	1
17.	<i>Легкая атлетика.</i> Кроссовая подготовка (бег 2000м-д, 3000м-м.)	1
18.	<i>Легкая атлетика.</i> Урок –игра. Спортивные эстафеты с использованием бега.	1
19.	<b>Волейбол (9 часов)</b> Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по спортивным играм. Правило проведения соревнований. Передача мяча ( в парах, ). Прием мяча снизу двумя руками.	1
20.	<i>Волейбол.</i> Передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Подача мяча.	1

21.	<i>Волейбол.</i> Урок –игра. Учебная игра в волейбол 6:6. Правило игры.	1
22.	<i>Волейбол.</i> Передача мяча. Поддача мяча. Прямой нападающий удар. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	1
23.	<i>Волейбол.</i> Передача мяча. Поддача мяча Нападающий удар. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	1
24.	<i>Волейбол.</i> Учебная игра в волейбол 6:6. Судейство игры.	1
25.	<i>Волейбол.</i> Передача мяча. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирования мяча.	1
26.	<i>Волейбол.</i> Нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест.	1
27.	<i>Волейбол.</i> Урок –игра. Учебная игра в волейбол 6:6. Судейство игры. Жесты в волейболе.	1
28.	<b>2 четверть. (21час)</b> <b>Гимнастика.</b> Правила ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание на высокой, низкой перекладине .	1
29.	<i>Гимнастика.</i> Висы и упоры. Строевые упражнения движения. Подтягивание в висе.	1
30.	<i>Гимнастика.</i> Урок –игра. Подвижные игры.	1
31.	<i>Гимнастика.</i> Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	1
32.	<i>Гимнастика.</i> Подтягивание в висе. Висы и упоры. Оценка техники выполнения висов .	1
33.	<i>Гимнастика.</i> Урок –игра. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов и оборудования.	1
34.	<i>Гимнастика.</i>	1

	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание по канату.	
35.	<i>Гимнастика.</i> Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема.	1
36.	<i>Гимнастика.</i> Урок –игра. Гимнастическая полоса препятствий.	1
37.	<i>Гимнастика.</i> Опорный прыжок. Оценка техники выполнения лазания по канату.	1
38.	<i>Гимнастика.</i> Оценка техники выполнения опорного прыжка. Развитие силовых способностей.	1
39.	<i>Гимнастика.</i> Урок –игра. Подвижные игры и эстафеты с использованием гимнастических снарядов и оборудования.	1
40.	<i>Гимнастика.</i> Акробатические упражнения.	1
41.	<i>Гимнастика.</i> Акробатические упражнения.	1
42.	<i>Гимнастика.</i> Урок –игра. Подвижные игры.	1
43.	<i>Гимнастика.</i> Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	1
44.	<i>Гимнастика.</i> Акробатические упражнения. Комбинация.	1
45.	<i>Гимнастика.</i> Урок –игра. Подвижные игры. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, и силовых качеств.	1
46.	<i>Гимнастика.</i> Акробатическая комбинация.	1
47.	<i>Гимнастика.</i> Акробатическая комбинация- учет. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1

48.	<i>Гимнастика.</i> Упражнения для развития силы основных мышечных групп и подвижности в различных суставах.	1
49.	<b>3 четверть.</b> <b>Лыжная подготовка. (21час)</b> Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Правило проведения соревнований по видам лыжной подготовке. Лыжные ходы. Торможения. Повороты на месте. Теорет. материал	1
50.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Повороты на месте. Теорет. материал.	1
51.	<i>Лыжная подготовка.</i> Урок –игра.Игры на лыжах.	1
52.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Подъемы. Торможения. Прохождение дистанции.	1
53.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Подъемы. Прохождение дистанции.	1
54.	<i>Лыжная подготовка.</i> Урок –игра. Эстафеты на лыжах.	1
55.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Подъемы. Прохождение дистанции.	1
56.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Подъемы. Прохождение дистанции.	1
57.	<i>Лыжная подготовка.</i> Урок –игра. Игровые упражнения на лыжах.	1
58.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Подъемы. Прохождение дистанции.	1



59.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Прохождение дистанции.	1
60.	<i>Лыжная подготовка.</i> Урок –игра. Игровые упражнения на лыжах.	1
61.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции.	1
62.	<i>Лыжная подготовка.</i> Прохождение дистанции. Тактика лыжных гонок.	1
63.	<i>Лыжная подготовка.</i> Урок –игра. Игры на лыжах.	1
64.	<i>Лыжная подготовка.</i> Прохождение дистанции. Тактика лыжных гонок.	1
65.	<i>Лыжная подготовка.</i> Прохождение дистанции.	1
66.	<i>Лыжная подготовка.</i> Урок –игра. . Игры на лыжах.	1
67.	<i>Лыжная подготовка.</i> Прохождение дистанции.	1
68.	<i>Лыжная подготовка.</i> Прохождение дистанции.	1
69.	<i>Лыжная подготовка.</i> Урок –игра. Игры на лыжах.	1
70.	<b><u>Волейбол (9часов)</u></b> Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по спортивным играм. Передача мяча. Приемы мяча. Прямой нападающий удар.	1
71.	<i>Волейбол.</i> Прямой нападающий удар, передачи мяча. Блокирование мяча.	1
72.	<i>Волейбол.</i> Урок –игра. Учебная игра. 6:6.	1
73.	<i>Волейбол.</i> Прямой нападающий удар, передачи мяча. Подача мяча. Одиночное, групповое блокирование.	1

74.	<i>Волейбол.</i> Передача и приемы мяча. Прямой нападающий удар, Одиночное, групповое блокирование.	1
75.	<i>Волейбол.</i> Учебная игра в волейбол 6:6	1
76.	<i>Волейбол.</i> Передача мяча. Прямой нападающий удар	1
77.	<i>Волейбол.</i> Передача мяча. Оценка техники подачи мяча.	1
78.	<i>Волейбол.</i> Урок –игра. Учебная игра в волейбол 6:6	1
79.	<b>4 четверть</b> <b>Волейбол (8часов)</b> Т.Б. Передача мяча. Подача мяча.	1
80.	<i>Волейбол.</i> Передача мяча. Подачи мяча. Прямой нападающий удар	1
81.	<i>Волейбол.</i> Урок –игра. Учебная игра в волейбол 6:6	1
82.	<i>Волейбол.</i> Круговая тренировка.	1
83.	<i>Волейбол.</i> Прямой нападающий удар. Подачи мяча.	1
84.	<i>Волейбол.</i> Урок –игра. Учебная игра в волейбол 6:6	1
85.	<i>Волейбол.</i> Передачи и подачи мяча. Прямой нападающий удар.	1
86.	<i>Волейбол.</i> Круговая тренировка.	1
87.	<b>Легкая атлетика (16 часов).</b> Спринтерский бег. Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по легкой атлетике. Эстафетный бег.4х60.	1
88.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Эстафетный бег.4х60.	1

89.	<i>Легкая атлетика. Урок –игра. Спортивная игра «Мини -лапта».</i>	1
90.	<i>Легкая атлетика. Спринтерский бег.</i>	1
91.	<i>Легкая атлетика. Спринтерский бег.</i>	1
92.	<i>Легкая атлетика. Урок –игра. Спортивная игра «Мини лапта»</i>	1
93.	<i>Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, метание гранаты.</i>	1
94.	<i>Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, метание гранаты.</i>	1
95.	<i>Легкая атлетика. Совершенствование техники длительного бега.</i>	1
96.	<i>Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, бег на средние дистанции.</i>	1
97.	<i>Легкая атлетика. Метание гранаты. бег на средние дистанции.</i>	1
98.	<i>Легкая атлетика. Урок –игра. Игра мини – лапта.</i>	1
99.	<i>Легкая атлетика. Длительный бег. С чередованием ходьбы.</i>	1
100.	<i>Легкая атлетика. Длительный бег. Бег в гору с горы. Бег по пересеченной местности.</i>	1
101.	<i>Легкая атлетика. Урок –игра. Спортивные эстафеты с использованием бега, прыжков, метания.</i>	1
102.	<i>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</i>	1

### **Перечень учебно-методических средств обучения**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений: Базовый уровень \ В.И. Лях, – М.: Просвещение, 2016. – 255с.

2. Справочник учителя физической культуры / авт. – сост. П.А. Киселёва. Волгоград: учитель, 2014. – 251 с..

3. Гимнастическая терминология./ авт. – сост. И.М. Постанавнёв, Е.А. Коржова, И.В. Жуков. Учебное пособие. – Брянск:

издательство БГУ, 2016 – 98 с.

4. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие / П.А.Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П.Киселёва М.: Планета, 2017. 272с./