

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "Лицей №122"

Рассмотрена

на заседании учебно-методической кафедры естественно-математических дисциплин и физической культуры
(протокол от 10.06.2022г. №6)

Согласована

на заседании методического совета
(протокол от 10.06.2022г. № 6)

Согласована

с Педагогическим советом
(протокол от 14.06.2022г. №19)

Утверждена

приказом директора
МБОУ «Лицей №122»
от 14.06.2022г. №173-осн



**Рабочая программа
учебного предмета
Физическая культура
для 11 класса
на 2022/2023 учебный год**

Составитель:

Овчаренко Олег Анатольевич

Учитель физической культуры

Барнаул, 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе:

- 1.Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.
- 2.Основной образовательной программы общего образования МБОУ «Лицей №122»,
- 4.Учебного плана МБОУ «Лицей №122»,
5. Календарного учебного графика МБОУ «Лицей №122,
6. Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности МБОУ «Лицей №122»,
7. Авторской 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. — 80 с.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

- Авторская программа «Физического воспитания» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений В.И. Лях, (М. «Просвещение»2019 г.)
 - Учебник «Физическая культура» 10-11 классы. Авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич — М. : Просвещение, 2014.
 - Тестовый контроль «Физическая культура»10-11 классы. Автор -В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2012.
 - Физическая культура. Методические рекомендации. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с.

Цели и задачи обучения в 10 классе соответствуют целям и задачам обучения по предмету, определяемыми федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами, а также целям и задачам, указанным в авторской программе, и не противоречат целям и задачам реализации основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лицей №122».

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе выделяется 105 ч. (3 ч в неделю, 35 учебных недели).

Данная программа реализуется в очной форме с использованием дистанционных образовательных технологий.

Планируемые образовательные результаты

Предметные:

- 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 про- 15 изводственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные

- 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 деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; 14 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных 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 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;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом 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

Личностные

- воспитание российской гражданской 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 нём взаимопонимания, находить общие цели 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: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому 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 экологонаправленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Ученик научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Ученик получит возможность научиться

- характеризовать современное олимпийское и физкультурномассовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха

в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервнопсихической нагрузки;

- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; # самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

Содержание учебного предмета

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 (на примере движения «Спорт для всех»), 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, плавание, 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, плавание). 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. 22 Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. 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), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. 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 : 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: 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: преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства: приёмы самообороны; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, 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. Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности
		всего	контр ольн	практ ическ		
Раздел 1. БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ Лёгкая атлетика - 10						
1.1.	Т/Б при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега	1	0	0		знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности
	Совершенствование техники спринтерского бега.	1				знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности
	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Правовые основы физической культуры и спорта	1				Выполнение низкого старта, бег от 50 метров, 100 метров с низкого старта по образцу техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега
	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие координационных способностей	1				Выполнение низкого старта, бег от 50 метров, 100 метров с низкого старта по образцу техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега
	Совершенствование техники спринтерского бега	1				Выполнение низкого старта, бег от 50 метров, 100 метров с низкого старта по образцу техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега
	Совершенствование техники длительного бега	2				знакомятся с кроссовым бегом как видом легкой атлетики, анализируют его особенности и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1				знакомятся с образцом прыжка в длину способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения
1.2.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	0		знакомятся с образцом прыжка в высоту способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают описание техники выполнения прыжка с разбега способом «прогнувшись», последовательного её освоения.

1.3.	Развитие выносливости. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1	0	0		Изучают двигательные качества и развитие. анализируют и осмысливают развитие двигательных качеств
Итого по разделу		10				
Раздел 1. . БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ Спортивные игры- футбол-3						
2.1.	Т/Б. Футбол. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование тактики игры	1	0	0		владение знаний по основам организации и проведения физической культурой
2.2.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Развитие выносливости	1	0	0		в условиях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» игровой деятельности (обучение в
2.3	Совершенствование техники ведения мяча. Развитие скоростных и скоростносиловых способностей	1				знакомятся с тактической схемой и классическом футболе, возможным взаимодействии игроков в условиях игровой деятельности; разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» игровой деятельности (обучение в
Баскетбол-14						
2.4	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1				Инструктаж по ТБ на уроках игр. Сочетание приёмов передвижения, остановок, приёмов передачи мяча, бросков. Бросок двумя руками с прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
2.5	Совершенствование ловли и передачи мяча. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1				Инструктаж по ТБ на уроках игр. Сочетание приёмов передвижения, остановок, приёмов передачи мяча, бросков.
2.6	Совершенствование ловли и передачи мяча	4				Сочетание приёмов передвижения, остановок, приёмов передачи мяча, бросков. Бросок двумя руками с прыжке. Штрафной бросок. нападение со сменой мест.
2.7	Совершенствование техники защитных действий	2				Позиционное нападение и ловля мяча в игровых взаимодействиях. Учебная игра. Правила баскетбола
2.8	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1				Позиционное нападение и ловля мяча в игровых взаимодействиях. Учебная игра. Правила баскетбола

2.9	Совершенствование тактики игры	2				Позиционное нападение и л в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баск
2.10	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2				Бросок одной рукой от плеч сопротивлением. Взаимоде игроков в нападении и защи Учебная игра. Правила баск
2.11	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Способы регулирования массы тела человека	1				Бросок одной рукой от плеча в сопротивлением. Взаимодейст в нападении и защите «заслон Правила баскетбола Анализир сравнивают особенности метод упражнений по увеличению и п массы тела человека:
	Итого по разделу.	14				

Гимнастика-18

3.1.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Совершенствование строевых упражнений физических упражнений. Основные формы и виды физических упражнений	2	0	0		повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультурминутки; знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и	Устный опрос;	
3.2.	Совершенствование строевых упражнений	2	0	0		закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;	Устный опрос;	
3.3.	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	4				разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Устный опрос;	

3.4.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	0	0		закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
3.5	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1				; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;;	Устный опрос;	
3.6	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Основные формы и виды физических упражнений	1				знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;;	Устный опрос;	
3.7	Развитие координационных способностей. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	1				знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;;	Устный опрос;	

3.8	Развитие координационных способностей	1				знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений;;	Устный опрос;	
3.9	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1				разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в	Устный опрос;	
3.10	Развитие скоростно-силовых способностей	1				разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в	Устный опрос;	
3.11	Развитие гибкости. Способы регулирования массы тела человека	1				разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в	Устный опрос;	

3.12	Развитие гибкости. Оказание первой помощи при травмах	1				Изучают способы оказания первой медицинской помощи при травмах и самопомощи.	Устный опрос;	
3.13	Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	1				разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в	Устный опрос;	
Гандбол – 8 ч.								
4.1	Т/Б. Гандбол. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек	1				Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Устный опрос;	

4.2	Совершенствование ловли и передачи мяча	1				Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы Продолжение 33 их устранения;	Устный опрос;	
4.3	Совершенствование техники бросков мяча	1				Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Устный опрос;	
4.4	Совершенствование техники защитных действий	1				Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий;	Устный опрос;	
4.5	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1				Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий;	Устный опрос;	

4.6	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2				Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.	Устный опрос;	
4.7	Совершенствование тактики игры	1				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Устный опрос;	
Лыжная подготовка – 17 ч.								
5.1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Освоение техники лыжных ходов	1				описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного	Устный опрос;	

5.2	Освоение техники лыжных ходов	2				описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации; разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного	Устный опрос;	
5.3	Освоение техники лыжных ходов. Основы организации двигательного режима	1				и передвижение в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности;	Устный опрос;	
5.4	Освоение техники лыжных ходов. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1				и передвижение в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы;	Устный опрос;	
5.5	Освоение техники лыжных ходов	12				знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом;	Устный опрос;	

6.1	Т/Б. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	1				знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;	Устный опрос;	
6.2	Совершенствование техники нападающего удара	2				знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;	Устный опрос;	
6.3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1				знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;	Устный опрос;	

6.4	Совершенствование техники защитных действий	3				контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Устный опрос;	
6.5	Совершенствование тактики игры	1				контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Устный опрос;	
6.6	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2); знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	Устный опрос;	
6.7	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра.	1				контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Устный опрос;	

6.8	Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра.	1); знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	Устный опрос;	
6.9	Совершенствование техники нападающего удара	1				знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;	Устный опрос;	
6.10	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1); знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	Устный опрос;	

Элементы единоборств-8 ч.

7.1	Техника безопасности при занятиях единоборствами. Освоение техники владения приёмами. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	1				Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах;	Устный опрос;	
7.2	Освоение техники владения приёмами	2				Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах;	Устный опрос;	
7.3	Самостоятельные занятия	2				Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Устный опрос;	
7.4	Развитие координационных способностей	1				Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	Устный опрос;	

7.5	Самостоятельные занятия. Освоение организаторских умений	1				Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала	Устный опрос;	
7.6	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1				Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Устный опрос;	
Лёгкая атлетика - 10								
8.1	Т/Б при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1				Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/

8.2	Совершенствование техники спринтерского бега. Понятие о физической культуре личности	1				Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Устный опрос;	
8.3	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	1				Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Устный опрос;	
8.4	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие координационных способностей	1				Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Устный опрос;	
8.5	Совершенствование техники спринтерского бега	1				Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Устный опрос;	

8.6	Совершенствование техники длительного бега	2				Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Устный опрос;	
8.7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1				Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	Устный опрос;	
8.8	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	1				Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Устный опрос;	
8.9	Развитие выносливости	1				Используют данные упражнения для развития выносливости	Устный опрос;	

	ИТОГО	102						
--	-------	-----	--	--	--	--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

В. И. Лях. Физическая культура. 10—11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования

Примерные рабочие программы. Физическая культура. 10—11 классы (автор В. И. Лях)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start>

/

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start>

/

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start>

/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи, гимнастические маты, гимнастические снаряды

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ,
ДЕМОНСТРАЦИЙ

