

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "Гимназия №80"

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей



Матыцин А.Ю.

Протокол №1 от «25» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Скрипникова А.Н.

Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Миронов А.А.

Приказ №311-осн от «30»
08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

11 «А,Б,В» класс среднего общего образования

Срок реализации программы 2023/2024 учебный год

Составитель:

Морозов Р.Ю.,

учитель физической культуры

г. Барнаул 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для 11 класса разработана на основе:

- Приказа Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован 07. 06. 2012 г. N 24480).

Для реализации рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 11 класса используется следующий **учебно-методический комплект**:

1. Лях В. И. Л98 Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с. — ISBN 978- 5-09-079227-1.
2. Лях В. И. Физическая культура. Учебник.
3. Лях В. И. Л98 Физическая культура. Методические рекомендации. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с. — ISBN 978-5-09-042784-5.
4. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 кл. Базовый уровень.

Цели и задачи обучения в 11 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 «Гимназия №80».

Согласно календарному учебному графику на 2023/2024 учебный год в 11 классе 34 учебных недели.

В соответствии с учебным планом основного общего образования на 2023/2024 учебный год на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю. Поэтому рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 11 класса рассчитана на 102 учебных часов, что соответствует авторской программе.

Рабочая программа разработана с учетом Программы воспитания

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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 эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- 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; 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.

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 результатам 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 и социальной деятельности.

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 и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение 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, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей 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 и 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 самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приёмы 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 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, с Бег 100 м, с 5,0 14,3 5,4 17,5 Силовые Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см 10 — 215 — 14 170 Выносливость Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый 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, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (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 на 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 должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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. 21 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 (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

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

Льжная подготовка (юноши): 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 (юноши): приёмы самостраховки; 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 самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки. Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине). Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы. Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014).

Формы организации образовательного процесса

Ведущая технология, её цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая, информационная.

1. Основные методы работы на уроке:

- словестный;
- демонстрации;
- разучивание упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитание физических качеств;
- игровой и соревновательный.

2. Формы организации деятельности учащихся:

- классно – урочные
- внеклассные
- внешкольные

3. Средства обучения:

- фронтальная
- индивидуальная

Тематическое планирование

	Раздел программы	Количество часов			
		10кл	Зачет	11кл	зачет
1	Базовая часть.	90		90	
1.1	Основы знаний о физической культуре	7		7	2
1.2	Спортивные игры	20		20	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18	5
1.4	Легкая атлетика	20		20	6
1.5	Лыжная подготовка	17		17	7
1.6	Элементы единоборств	8		8	2
1.7	Плавание				
2	Вариативная часть	15		15	
2.1	Материал, связанный с региональными и материальными особенностями	6		6	2
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	9		9	3
	Всего	<i>105</i>		<i>105</i>	<i>33</i>

Календарно – тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Наименование раздела и тема урока	Дата проведения	Вид контроля (зачёт).
	Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте		
1	Основные формы и виды физических упражнений		
2	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями		*
3	Адаптивная физическая культура		
4	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями		*
	Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
	Футбол		
5	Совершенствование тактики игры		
6	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		*
7	Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)		
8	Углубление знаний о спортивных играх		
9	Развитие скоростных и скоро скоростно - силовых способностей		*
	Баскетбол		
10	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		
11	Совершенствование тактики игры		*
12	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		
13	Совершенствование техники ведения мяча		*
14	Совершенствование техники бросков мяча		
	Лёгкая атлетика		
15	Совершенствование техники спринтерского бега		*
16	Совершенствование техники длительного бега		*
17	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
18	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
19	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		*
20	Совершенствование техники метания в цель и на дальность		
21	Развитие выносливости		
22	Развитие скоростно-силовых способностей		
23	Развитие скоростных способностей		
24	Развитие координационных способностей		
	Гимнастика с элементами акробатики		
25	Совершенствование строевых упражнений		*
26	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов		
27	Совершенствование общеразвивающих упражнений с		

	предметами		
28	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами		
29	Освоение и совершенствование висов и упоров		
30	Освоение и совершенствование висов и упоров		
31	Освоение и совершенствование висов и упоров		*
32	Освоение и совершенствование опорных прыжков		
33	Освоение и совершенствование опорных прыжков		*
34	Освоение и совершенствование опорных прыжков		
35	Освоение и совершенствование акробатических упражнений		
36	Развитие координационных способностей		
37	Развитие силовых способностей и силовой выносливости		*
38	Развитие скоростно-силовых способностей		
39	Развитие гибкости		*
40	Знания по гимнастике		
41	Самостоятельные занятия		
42	Овладение организаторскими умениями		
	Элементы единоборств		
43	Освоение техники владения приёмами		
44	Развитие координационных способностей		*
45	Развитие силовых способностей и силовой выносливости		
46	Знания о единоборствах		
47	Самостоятельные занятия		
48	Освоение организаторских умений		
	лыжи		
49	Освоение техники лыжных ходов		
50	Освоение техники лыжных ходов		
51	Освоение техники лыжных ходов		
52	Освоение техники лыжных ходов		*
53	Освоение техники лыжных ходов		
54	Освоение техники лыжных ходов		
55	Освоение техники лыжных ходов		*
56	Освоение техники лыжных ходов		
57	Освоение техники лыжных ходов		
58	Освоение техники лыжных ходов		*
59	Освоение техники лыжных ходов		
60	Освоение техники лыжных ходов		
61	Освоение техники лыжных ходов		
62	Освоение техники лыжных ходов		*
63	Освоение техники лыжных ходов		
64	Освоение техники лыжных ходов		
65	Освоение техники лыжных ходов		*
66	Освоение техники лыжных ходов		
67	Освоение техники лыжных ходов		
68	Освоение техники лыжных ходов		*
69	Знания по лыжной подготовке		
70	Знания по лыжной подготовке		
71	Знания по лыжной подготовке		*
	Волейбол		

72	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек		
73	Совершенствование техники приёма и передачи мяча		
74	Совершенствование техники подачи мяча		*
75	Совершенствование техники нападающего удара		
76	Совершенствование тактики игры		
77	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек		*
78	Совершенствование техники приёма и передачи мяча		
	Элементы единоборств		
79	Развитие координационных способностей		*
80	Развитие силовых способностей и силовой выносливости		
	Лёгкая атлетика		
81	Совершенствование техники спринтерского бега		
82	Совершенствование техники длительного бега		*
83	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
84	Совершенствование техники		
85	прыжка в высоту с разбега		
86	Совершенствование техники метания в цель и на дальность		*
87	Развитие выносливости		
88	Развитие скоростно-силовых способностей		
89	Самостоятельные занятия		*
90	Совершенствование организаторских умений		
	Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
	волейбол		
91	Совершенствование тактики игры		
92	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		
93	Совершенство - ватне техники передвижения, остановок, поворотов и стоек		*
94	Совершенство - ватне техники приёма и передачи мяча		*
	Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
	футбол		
95	Развитие выносливости		
96	Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей		*
97	Углубление знаний о спортивных играх		
98	Самостоятельные занятия		
99	Овладение организаторскими умениями		*
	Раздел 1. Общеетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте		
100	Способы регулирования массы тела человека		
101	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры		
102	Современные спортивно - оздоровительные системы физических упражнений		

Комплексы домашнего задания 10 -11 кл

Комплекс 1

- 1.Общеразвивающие упражнения (разминка) 3-5 мин.
- 2.Отжимания 2X25
- 3.Приседания 2X35 или прыжки на скакалке (в среднем темпе 1.5 минуты)
- 4.Пресс 2X40
5. Правила судейства спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.
- 6.Т.Б при играх и на занятиях л/а.
7. Теоретическая информация из учебника. (по темам урока спортивных игр и лёгкой атлетики)

Комплекс 2

- 1.Общеразвивающие упражнения (разминка) 3-5 мин.
- 2.Отжимания 2X25
- 3.Приседания 2X35
- 4.Пресс 2X40
5. Упражнения на растяжку
- 6.Т.Б. на уроках гимнастики.
7. Теоретическая информация из учебника.

Комплекс 3

- 1.Общеразвивающие упражнения (разминка) 3-5 мин.
- 2.Отжимания 2X25
- 3.Приседания 2X35
- 4.Пресс 2X40
5. Имитация лыжных ходов
- 6.Т.Б.на уроках по лыжной подготовке.
7. Теоретическая информация из учебника

Комплекс 4

- 1.Общеразвивающие упражнения (разминка) 3-5 мин.
- 2.Отжимания 2X25
- 3.Приседания 2X35 или прыжки на скакалке (в среднем темпе 1.5 минуты)
- 4.Пресс 2X40
5. Правила судейства спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.
- 6.Т.Б при играх и на занятиях л/а.
7. Теоретическая информация из учебника.