

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

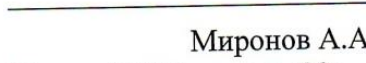
Заместитель директора
по УВР



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, профессионально-прикладной 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 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 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 https://bybinfo.ru/auth | | * |
| | 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.