

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Маралихинская средняя общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДЕНО**

**ШМО учителей  
интегрированного цикла**

**Заместитель директора  
по УВР**

**Директор школы**

Мануйлова Н.И.

Киселёва Н.Н.

Кострюкова Н.Э.

Протокол № 1 от «30» 08  
2023 г.

Протокол № 1 от «30» 08  
2023 г.

Приказ № 92/11 от «31» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 11 класса  
основного общего образования  
на 2023 – 2024 учебный год**

Составитель: Тибейкин Юрий Александрович  
учитель физической культуры

**с. Маралиха  
2023 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класса

Рабочая программа учебного предмета физическая культура составлена на основании следующих **нормативно-правовых документов**:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями и дополнениями;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. Авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура». Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.10-11 классы: учеб.пособие для общеобразоват. организаций /В.И.Лях.- 4-е издание -М.: Просвещение, 2019.

### Цели и задачи рабочей программы.

Цели и задачи:

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
  - обучение основам базовых видов двигательных действий;
  - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
  - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
1. выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
  2. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
  3. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
  4. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
  5. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
  6. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

7. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с авторской:**

Расхождения с авторской программой отсутствуют. Количество часов увеличено на 3 ч в связи с годовым календарным графиком на 2023-2024 учебный год.

### **Место предмета в учебном плане**

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета-3 часа в неделю, всего 105 часов по авторской программе . по рабочей программе 105 часов. В связи с учебным графиком в 11 классе тематическое планирование рассчитано на 102 часа.

Распределение количества часов:

#### 11 класс

	Количество часов
1 четверть	27
2 четверть	21
3 четверть	33
4 четверть	21
Всего за год	102
Всего по авторской программе	105

### **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 и 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	10	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	—	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 го-

ризонтальную 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 брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног 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.

## 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.

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. 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 полоспрепятствий.

**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 то-варища.



**Лыжная 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.

### **Распределение учебного времени по часам**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10	10	11	11
1	<b>Базовая часть</b>	(юноши) 90	(девушки) 90	(юноши) 90	(девушки) 90
1.1	Основы знаний о физической культуре	7 часов			
1.2	Спортивные игры	20	20	22	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	20	20	18	18
1.5	Лыжная подготовка	17	17	17	17
1.6	Элементы единоборств	8	8	8	8
2	<b>Вариативная часть</b>	15	15	12	12
2.1	Баскетбол	15	15	12	12
2.2	Лёгкая атлетика	1	1		

Всего	(105)	(105)	(102)	(102)
-------	-------	-------	-------	-------

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**11класс поФГОС  
1– полугодие (48ч)**

**Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте 3часа , Лёгкая атлетика 11 часов, спортивные игры ( баскетбол) -16 часов, гимнастика-18 часов**

№ п/п урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>Теория 1 час Лёгкая атлетика. 11 ч</b>		
1	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте. Правовые основы физической культуры и спорта	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	1
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	1
6	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	1
7	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей	1
8	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей	1
9	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей	1
10	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости.	1
11	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости.	1
12	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости.	1
<b>Теория 1 час Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.</b>		
13	Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1
14	Совершенствование строевых упражнений. Развитие гибкости.	1
15	Совершенствование строевых упражнений. Развитие гибкости.	1
16	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Развитие координационных способностей.	1
17	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	1

	Развитие координационных способностей.	
18	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
19	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
20	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
21	Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие гибкости.	1
22	Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие гибкости.	1
23	Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие гибкости.	1
24	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие координационных способностей.	1
25	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие координационных способностей.	1
26	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие координационных способностей.	1
27	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
28	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
29	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
30	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
31	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1
Теория 1 час Баскетбол 16 часов		
32	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1
33	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1
34	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1
35	Совершенствование ловли и передачи мяча	1
36	Совершенствование ловли и передачи мяча	1
37	Совершенствование техники ведения мяча	1
38	Совершенствование техники ведения мяча	1
39	Совершенствование техники бросков мяча	1
40	Совершенствование техники бросков мяча	1
40	Совершенствование техники защитных действий	1
42	Совершенствование техники защитных действий	1
43	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных способностей	1
44	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных способностей	1
45	Совершенствование тактики игры	1
46	Совершенствование тактики игры	1
47	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
48	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	1

	способностей	
<p>2 полугодие Теория 4 часа. Лыжная подготовка 17 часов Волейбол 18 . Элементы единоборств 8 часов. Лёгкая атлетика 7 часов.</p>		
49	Основные формы и виды физических упражнений.	
50	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ Попеременный одношажный ход. Основы организации двигательного режима. характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья	1
51	Одевание и подготовка , переноска лыж, порядок следования в колонне. Попеременный одношажный ход.	1
52	Одновременные и попеременные хода. Переход с одного хода на другой. Передвижения приставным шагом и поворот переступанием. Спуски со склонов.	1
53	Одновременные и попеременные хода. Переход с одного хода на другой. Передвижения приставным шагом и поворот переступанием. Спуски со склонов.	1
54	Одновременные и попеременные хода. Переход с одного хода на другой. Спуски со склонов. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1
55	Одновременные и попеременные хода. Переход с одного хода на другой. Спуски со склонов. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1
56	Одновременные и попеременные хода. Переход с одного хода на другой. Спуски со склонов. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1
57	Передвижения приставным шагом и поворот переступанием. Спуски со склонов.	1
58	Передвижения приставным шагом и поворот переступанием. Спуски со склонов.	1
59	Передвижения приставным шагом и поворот переступанием. Спуски со склонов.	1
60	Коньковый ход. Одновременные хода и переходы с одного хода на другой.	1
61	Коньковый ход. Одновременные хода и переходы с одного хода на другой.	1
62	Совершенствование техники «Конькового хода», попеременного одношажного и бесшажного хода.	1
63	Совершенствование техники «Конькового хода», попеременного одношажного и бесшажного хода.	1
64	Преодоление подъёмов и препятствий. Ходьба на лыжах 5км. (девушки), 6км. (юноши) Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	1
65	Преодоление подъёмов и препятствий. Ходьба на лыжах 5км. (девушки), 6км. (юноши) Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	1
66	Ходьба на лыжах 5км. (девушки), 6км. (юноши) Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	1
<p><b>Теория 1 час</b> <b>Волейбол 18 часов</b></p>		
67	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими	1

	упражнениями	
68	Совершенствование техники остановок, поворотов и стоек	1
69	Совершенствование техники остановок, поворотов и стоек	1
70	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1
71	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1
72	Совершенствование техники подачи мяча	1
73	Совершенствование техники подачи мяча	1
74	Совершенствование техники нападающего удара	1
75	Совершенствование техники нападающего удара	1
76	Совершенствование техники нападающего удара	1
77	Совершенствование техники защитных действий	1
78	Совершенствование техники защитных действий	1
79	Совершенствование техники игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	1
80	Совершенствование техники игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	1
81	Овладение игрой. Комплексное развитие психомоторных способностей	1
82	Овладение игрой. Комплексное развитие психомоторных способностей	1
83	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	1
84	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	1
85	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	1
Теория 1 час		
<b>Элементы единоборств 8 часов</b>		
86	Адаптивная физическая культура. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Самостоятельная разминка перед поединком.	1
87	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка	1
88	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка	1
89	Развитие координационных способностей	1
90	Силовые упражнения и единоборств в парах	1
91	Силовые упражнения и единоборств в парах	1
92	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	1
93	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Освоение организаторских умений	1
94	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Освоение организаторских умений	1
Теория 1 час		
Лёгкая атлетика 7 часов		
95	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1
96	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
97	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1
98	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	1

99	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	1
100	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	1
101	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей	1
102	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей	1

### Учебно-методический комплект курса

1. Авторская программа учебного предмета (Физическая культура. Рабочие программы. 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.

2. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2014.;

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР:

Н.Н. Киселева \_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

### ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

#### Лист фиксации изменений и дополнений рабочей программы

Дата внесения изменений	По причине	Содержание изменения	Подпись руководителя ОУ или заместителя директора по УВР

