

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №78»

РАССМОТРЕНО педагогический совет протокол №1 от «25» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО заседание ШМО протокол №1 от «15» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО директор МБОУ "СОШ №78" Л.А.Владимирова приказ №253-осн от «31» августа 2023 г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета: физическая культура
11 А класс среднего общего образования
Срок реализации программы 2023/2024 учебный год

Составитель(и):
Румянцев Виктор Александрович,
учитель физической культуры

г.Барнаул 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях. 10-11 класс. Москва «Просвещение» 2015.

Место учебного предмета в учебном плане

В 11 классе предусмотрено 102 часов учебного времени по 3 часа в неделю.

Перечень учебно – методических средств обучения

1. Лях В. И. Л98 Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015. — 80 с. — ISBN 978-5-09-034577-4.
2. Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 7-е изд. М. : Просвещение, 2012. — 237 с.
3. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 кл.
4. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 кл. Базовый уровень.

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 общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 класса 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 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. 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 программе 11 класса. 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 цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

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. 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:

- словесный;
- 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
- групповая (по количеству учащихся)
- поточная

Тематическое планирование

	Раздел программы	Количество часов
		11 кл
1	Основы знаний о физической культуре	7
2	Спортивные игры	27
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	22
6	Элементы единоборств	8
	Всего	102

Календарно – тематическое планирование 11 класс

№п/п	Наименование раздела и тема урока
	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
	Лёгкая атлетика
5	Совершенствование техники спринтерского бега. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.
6	Совершенствование техники длительного бега
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега
8	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
9	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
10	Совершенствование техники метания в цель и на дальность
11	Развитие выносливости
12	Развитие скоростно-силовых способностей
13	Развитие скоростных способностей
14	Развитие координационных способностей
	Футбол

15	Техника безопасности на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек
16	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча
17	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей
	Баскетбол
18	Техника безопасности на уроках по баскетболу Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей
19	Совершенствование тактики игры
20	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
21	Совершенствование техники ведения мяча
22	Совершенствование техники бросков мяча
23	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей
24	Совершенствование тактики игры
25	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
26	Совершенствование техники защитных действий
27	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
	Гимнастика с элементами акробатики
28	Техника безопасности на уроках по гимнастике Совершенствование строевых упражнений
29	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов
30	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами
31	Развитие координационных способностей
32	Освоение и совершенствование висов и упоров
33	Освоение и совершенствование висов и упоров
34	Освоение и совершенствование висов и упоров
35	Освоение и совершенствование опорных прыжков
36	Освоение и совершенствование опорных прыжков
37	Освоение и совершенствование опорных прыжков
38	Развитие гибкости
39	Освоение и совершенствование акробатических упражнений
40	Развитие координационных способностей
41	Развитие силовых способностей и силовой выносливости
42	Развитие скоростно-силовых способностей
43	Овладение организаторскими умениями
44	Знания по гимнастике
45	Самостоятельные занятия
	Элементы единоборств
46	Техника безопасности на уроках по единоборству. Освоение техники владения приёмами
47	Развитие координационных способностей
48	Развитие силовых способностей и силовой выносливости
49	Знания о единоборствах

50	Развитие координационных способностей
51	Развитие силовых способностей и силовой выносливости
52	Самостоятельные занятия
53	Освоение организаторских умений
	Лыжи
54	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Освоение техники лыжных ходов
55	Освоение техники лыжных ходов. Переходы с хода на ход изученных ходов.
56	Освоение техники лыжных ходов. Распределение сил на дистанции.
57	Освоение техники лыжных ходов. Бег на лыжах с ускорениями.
58	Освоение техники лыжных ходов. Тактические действия лыжника на дистанции.
59	Освоение техники лыжных ходов. Развитие физических качеств лыжника.
60	Освоение техники лыжных ходов. Упражнения для развития координационных способностей.
61	Освоение техники лыжных ходов и перестановки лыж при входе в поворот.
62	Освоение техники лыжных ходов. Переходы с хода на ход изученных ходов.
63	Освоение техники лыжных ходов. Распределение сил на дистанции.
64	Освоение техники лыжных ходов. Бег на лыжах с ускорениями.
65	Освоение техники лыжных ходов. Тактические действия лыжника на дистанции.
66	Освоение техники лыжных ходов. Развитие физических качеств лыжника.
67	Освоение техники лыжных ходов. Упражнения для развития координационных способностей.
68	Освоение техники лыжных ходов и перестановки лыж при входе в поворот.
69	Освоение техники лыжных ходов. Переходы с хода на ход изученных ходов.
70	Освоение техники лыжных ходов. Распределение сил на дистанции.
71	Освоение техники лыжных ходов. Бег на лыжах с ускорениями.
72	Освоение техники лыжных ходов. Тактические действия лыжника на дистанции.
73	Освоение техники лыжных ходов. Развитие физических качеств лыжника.
74	Знания по лыжной подготовке. Упражнения для развития координационных способностей.
75	Знания по лыжной подготовке. Освоение техники лыжных ходов и перестановки лыж при входе в поворот.
	Волейбол
76	Техника безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники подачи мяча
77	Совершенствование техники приёма и передачи мяча
78	Совершенствование техники подачи мяча
79	Совершенствование техники нападающего удара
80	Совершенствование тактики игры
81	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек
82	Совершенствование техники приёма и передачи мяча
83	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек
84	Совершенствование техники приёма и передачи мяча
85	Совершенствование техники подачи мяча

86	Совершенствование техники нападающего удара
	Гандбол
87	Техника безопасности при игре в гандбол. Стойки игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Техника передвижений.
88	Броски мяча сверху, снизу и сбоку с пассивным сопротивлением защитника.
89	Совершенствование тактики игры в нападении и защите.
	Лёгкая атлетика
90	Совершенствование техники спринтерского бега. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.
91	Совершенствование техники спринтерского бега
92	Совершенствование техники длительного бега
93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега
94	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
95	Совершенствование организаторских умений
96	Совершенствование техники метания в цель и на дальность
97	Развитие выносливости
98	Развитие скоростно-силовых способностей
99	Самостоятельные занятия
	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте
100	Современные спортивно - оздоровительные системы физических упражнений
101	Способы регулирования массы тела человека
102	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры

Комплексы домашнего задания 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. баскетбол, волейбол, футбол.
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 2Х40
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 2Х25
- 3.Приседания 2Х35 или прыжки на скакалке (в среднем темпе 1.5 минуты)
- 4.Пресс 2Х40
5. Правила судейства спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.
- 6.Т.Б при играх и на занятиях л/а.
7. Теоретическая информация из учебника.

Лист внесения изменений в рабочую программу

Класс	Предмет	№ урока	Способ корректировки	Приказ