

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования МО "Майнский район"
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майнский многопрофильный лицей имени В.А. Яковлева»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

_____ Абрамова Т. П.

Протокол №1

от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

_____ Казакова И. В.

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор лицея

_____ Л. Н. Дёмина

Приказ №442

от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа
(среднее общее образование)

11 «А» кл.-99 ч.

Итого: 99 ч.

р.п.Майна 2023г.

Аннотация

к рабочей программе по физической культуре

10-11 класс (базовый уровень)

Рабочая программа разработана на основе Основной образовательной программы среднего общего образования МОУ «Майнский многопрофильный лицей имени В. А. Яковлева» (с изменениями от 31.08.2023г. приказ № 491) и Положения о Рабочей программе (утверждено приказом директора лицея № 435 от 30. 08. 2023).

Программа рассчитана на 201 часов за уровень среднего общего образования (базовый уровень): 10 класс – 102 часа (3 ч. в неделю), 11 класс – 99 часов (3 ч. в неделю).

При составлении рабочей программы использовались:

Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 10-11 классы./ автор В. И. Лях

учебники:

Физическая культура 10 -11класс: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях; 4-е изд. М. «Просвещение»2017.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования

1.1. Планируемые личностные результаты освоения ООП

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоянию и культуре других народов;
- единству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- 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;

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

I.2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

11 КЛАССЫ

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

3. Тематическое планирование 11 «А» класс.

№ п/п	Содержание	Количество часов	Количество тестов
I	Общетеоретические и исторические сведения		
	1.1 Правовые основы физической культуры и спорта.		
	1.2 Понятие о физической культуре личности.		
	1.3 Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.		
	1.4 Правила поведения, ТБ и предупреждения травматизма.		
	1.5 Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий. Адаптивная физическая культура.		
	1.6 Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.		
	1.7 Формы и средств контроля за индивидуальной физической деятельностью.		
	1.8 Основы организации двигательного режима. Организация и проведения спортивно- массовых соревнований.		
	1.9 Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.		
	1.10 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры		
	1.11 Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений		
1.12 Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение			
II	Базовые виды спорта школьной программы.		
	2.1 Лёгкая атлетика.1	14	5
	2.2 Баскетбол.	19	3
	2.3 Гимнастика с элементами акробатики.	14	4
	2.4 Лыжная подготовка.	19	3
	2.5 Волейбол.	19	4
	2.6 Лёгкая атлетика.2.	14	3
III	Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
	3.1 Как правильно тренироваться. Роликовые коньки.		
	3.2 Утренняя гимнастика. Оздоровительный бег.		
	3.3 Совершенствуйте координационные способности. Аэробика.		
	3.4 Ритмическая гимнастика для девушек. Атлетическая гимнастика для юношей.		
	3.7 Дартс. Туризм.		
	Итого	99	22

4.Календарное тематическое планирование 11 «А» класс.

№ урока	Раздел. Тема урока.	Дата проведения по плану		Дата проведения по факту	
		11		11	
I	Легкая атлетика.				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Развитие скорости. Правовые основы физической культуры и спорта.				
2	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м.-У . Развитие скорости. Понятие о физической культуре личности.				
3	Бег на короткие дистанции. Бег 100м.-У. Развитие скорости. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.				
4	Совершенствование техники спринтерского бега. Прыжки в длину с места.				
5	Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.-У.				
	Прыжки в длину с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.				
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.				
8	Техника метания гранаты.				
9	Метание гранаты на дальность.				
10	Метание гранаты. Развитие силы. Правила соревнований по метанию.				
11	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.				
12	Преодоление горизонтальных препятствий				
13	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. на результат.				
14	Преодоление горизонтальных препятствий.				
II	Спортивные игры. Баскетбол.				
15	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Совершенствования техники передвижения.				
16	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий. Адаптивная физическая культур.				
17	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. РД К- силы.				
18	Совершенствование ловли и передачи мяча. РДК - силы. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.				
19	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.-У				
20	Совершенствование техники бросков мяча. (после ведения на два шага).-У				
21	Совершенствование техники бросков мяча. (штрафной бросок).				
22	Совершенствование техники бросков мяча. (со средней и длинной дистанции).				
23	Совершенствование техники перемещения и владения мячом. Формы и средств контроля за индивидуальной физической деятельностью.				
24	Совершенствование техники перемещения и владения мячом. Р Д К .				
25	Совершенствование техники защитных действий. (вырывание и выбивание).				
26	Совершенствование техники защитных действий. (перехват, накрывание).				

27	Совершенствование тактики игры.				
28	Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов в баскетболе.				
29	Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов в баскетболе. Р Д К.				
30	Учебная игра. Совершенствование тактики игры.				
31	Учебная игра. Совершенствование тактики игры. Р Д К.				
32	Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием, передача мяча различными способами.				
33	Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием, передача мяча различными способами.-У. Р Д К.				
III	Гимнастика с элементами акробатики.				
34	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. (повороты в движении кругом). Правила поведения , ТБ и предупреждения травматизма				
35	Совершенствование строевых упражнений (перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении).				
36	Совершенствование строевых упражнений (повороты в движении кругом)-У. Основные формы и виды физических упражнений.				
37	Совершенствование строевых упражнений (перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении). Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.				
38	Адаптивная физическая культура. Висы и упоры.				
39	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Висы и упоры.				
40	Висы и упоры. Основы организации двигательного режима. Организация и проведения спортивно-массовых соревнований.				
41	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Подтягивание (Ю); Отжимание (Д).-У				
42	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Р Д К.				
43	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.				
44	Освоение и совершенствование акробатических упражнений(длинный кувырок, стойка на руках с помощью)				
45	Освоение и совершенствование акробатических упражнений (сед углом, стойка на лопатках, переворот боком)				
46	Освоение и совершенствование акробатических упражнений (кувырок назад через стойку на руках с помощью)				
47	Комбинация из разученных приемов.-У				
IV	Лыжная подготовка				
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.				
49	Разновидности лыжных ходов. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры				
50	Попеременные ходы.				
51	Попеременные двухшажный и четырехшажный ходы.				
52	Одновременные ходы.				
53	Одновременные ходы. Организация и проведения спортивно- массовых соревнований.				

54	Одновременные ходы.-У. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений				
55	Техника классических ходов.				
56	Техника спусков и подъемов на склонах.				
57	Одновременные, попеременные ходы.				
58	Прохождение дистанции 3 км.-У				
59	Одновременные, попеременные ходы -совершенствование техники.				
60	Прохождение дистанции 4км.				
61	Техника спусков и подъемов на склонах. 2.				
62	Переход с одновременных холлов на переменные.				
63	Переход с одновременных холлов на переменные. 2.				
64	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.				
65	Элементы тактики лыжных ходов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.				
66	Прохождение дистанции 3 км. (Д); 5км (Ю).-У				
V	Спортивные игры. Волейбол.				
67	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбол.				
68	Совершенствование техники приёма и передач мяча.				
69	Приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением -перекатом на спину.				
70	Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.				
71	Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим -животе.				
72	Передача мяча сверху двумя руками.-У				
73	Совершенствование техники подач мяча.				
74	Совершенствование техники подач мяча. Верхняя прямая подача.-У				
75	Совершенствование техники нападающего удара.				
76	Прямой нападающий удар.				
77	Нападающий удар с переводом (с поворотом туловища).				
78	Нападающий удар с переводом (с переводом рукой).-У				
79	Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальное блокирование.				
80	Совершенствование техники защитных действий. Групповое блокирование.				
81	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.				
82	Совершенствование тактики игры. Групповые тактические действия в нападении и защите.				
83	Совершенствование тактики игры. Командные тактические действия в нападении и защите.				
84	Развитие физических способностей. Учебная игра.				
85	Развитие физических способностей. Учебная игра. 2.-У				
IV	Легкая атлетика. 2.				
86	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Развитие скорости. Совершенствование техники спринтерского бега.				
87	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м.-У Развитие скорости. Современные спортивно- оздоровительные системы физических упражнений.				

88	Бег на короткие дистанции. Бег 100м. Развитие скорости. Правовые основы физической культуры и спорта.				
89	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.				
90	Бег на короткие дистанции. Бег 100м. Развитие скорости. Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение.				
91	Бег на короткие дистанции. Бег 100м.-У Развитие скорости. Эстафетный бег.				
92	Прыжки в длин с места. -У Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.				
93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно -силовых качеств.				
94	Техника метания гранаты. ОФП.				
95	Метание гранаты.-У Развитие силы. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.				
96	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м.-У				
97	Бег на длинные дистанции. Развитие силовой выносливости. Способы регулирования массы тела человека. Бег 2000 м.				
98	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости. Бег 2000 м. (Д); 3000 м. (Ю). Вредные привычки и их профилактика средствами физической культурой.				
99	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.2.-У				

Контрольно- измерительный материал 11 класс

№п/п.	нормативы	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м.	5,0	5,1-5,8	5,9	5,2	5,3-5,9	6,0
2.	Бег 60 м.	9,4	9,5-10,6	10,7	9,8	9,9-11,0	11,1
3.	Бег 2000 м.	7.30	8.10	9.00	7.30	8.30	12.00
4.	Бег 3000 м.	18.50	18.51-19.59	20.30	22.30	22.31-23.30	23.31
5.	Подтягивание из виса	7	5	3	-	-	-
6.	Подтягивание из виса лежа	19	18-12	11	16	15-9	8
7.	«отжимание»	16/36	12/24	8/20	10/18	9/12	6/10
8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+5/+9	+3/+5	+1/+3	+9/+13	+4/+6	+2/+4
9.	Челночный бег 3*10	7,8	7,9-8,3	8,4	8,2	8,3-8,7	8,8
10.	Прыжки в длину с разбега	380	379-291	230	390	349-241	240
11.	Прыжок в длину с места	195	194-160	159	182	181-145	144
12.	Метание мяча	29	26	24	23	19	16
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек.	24	23-14	13	18	17-12	11
14.	Бег на лыжах 3км; 5 км.	11.00	11.05-13.39	14.00	13.00	13.05-15.29	15.30
15.	Прыжки через скакалку за мин.	105	104-95	94	120	119-105	104
17.	Бег 300 м.	0,56	0.57-1.11	1.12	1.01	1.02-1.15	1.16
18.	1000м.	4.20	4.21-6.15	6.16	5.00	5.05-7.00	7.01

