

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ Г.ШАХТЫ
МБОУ СОШ №12 г.Шахты

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете
МБОУ СОШ №12
г.Шахты

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
МБОУ СОШ №12
г.Шахты

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ СОШ №12
г.Шахты

Протокол №1
от «30» 08 2023 г.

Е.Н.Нищита

Протокол №1
от «30» 08 2023 г.

Т.Г.Пономарева

Приказ №81
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 классов

г.Шахты, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе:

- Примерной образовательной программы по физической культуре;
- Основной образовательной программы МБОУ СОШ №12 г.Шахты на 2023-2024уч.годы,
- Программы по физической культуре под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, Просвещение,2018г.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК:

1.В.И.Лях, А.А.Зданевич, физическая культура 5-11 класс, учебник для общеобразовательных учреждений, Москва, Просвещение, 2018 г.

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897"
- Приказ Министерства просвещения России от 28 декабря 2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ...»
- Письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 08.08.2014 №24/4.11-4851/м «О примерном порядке и примерной структуре рабочих программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

Цели: 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;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место курса физической культуры в учебном плане

Базисный учебный (образовательный) план на изучение физической культуры в 11 классе основной школы отводит 3 учебных часа в неделю в течение года обучения 34 недели, всего 102 часов, но в 2021-2022уч.году будет проведено в 11 классе 98 (98 за счет уплотнения материала) час, т.к. 23.02., 7.03., 2.05, 9.05 праздничные дни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1. Личностные универсальные учебные действия (УУД)

А) Самоопределение

Развитие рефлексивной самооценки действия за счёт:

- сравнение ребёнком своих достижений вчера и сегодня и выработка на этой основе предельно конкретной дифференцированной самооценки, умения ребёнка фиксировать свои изменения и понимать их (в личных тетрадях по предмету фиксация данных физического развития, уровня развития физических качеств; учить понимать значение результатов, анализировать динамику изменений, планировать, исходя из этого физкультурную деятельность)

- предоставление возможности осуществлять большое количество равнодостоинных выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор объёма заданий с обязательной аргументацией, выбор тактических аспектов совершения действия и т.д.)

- создание условий для осознания и сравнения оценок, полученных сегодня и в недалёком прошлом (в технических действиях - конкретизация критериев оценивания, выделения фаз движения, просмотр общей успешности движения ; в контрольных упражнениях – анализируется уровень развития физических качеств, выявляются причины, ведущие к фактическому уровню, намечаются пути повышения физических кондиций и т.д.)

Б)Смыслообразование

Создание на мотивационном этапе учебно-проблемной ситуации с помощью:

- постановки задачи, которую можно решить лишь при изучении темы
- сомнение в достаточности материала, подтверждающего практическую значимость предлагаемой темы
- использования исторического ракурса в решении данной проблемы в науке и т.д.

На операционально-познавательном этапе поддержание и создание мотивации к учебной деятельности. Учить:

- пониманию информации лично для себя
- осознанию связей между целью и задачами урока, основными задачами и частными
- самостоятельной постановке целей
- организации деятельности по достижению цели
- адекватно оценивать свои трудности и собственные возможности.

2.Познавательные УУД.

2.1.Общеучебные УУД.

2.1.1. самостоятельное выделение и формулировка учебной цели: происходит с обязательным соблюдением условий, обозначенных для действий смыслообразования.

2.1.2.поиск и выделение необходимой информации: постоянный показ того, что теория физической культуры находится на стыке многих наук, что создаёт предпосылки к целостному рассмотрению человека в его физкультурной деятельности, но создаёт определённые трудности в отборе, поиске необходимой информации.

2.1.3. осознанное и произвольное построение речевого высказывания :мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе физкультурной деятельности (начиная от простейших названий исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы)

2.1.4. выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных условий.

Учить:

- пониманию сути двигательного действия
- учитывать личностные характеристики и показатели (от физиологических до психологических, личностных характеристик)
- находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.

2.1.5. рефлексия способов, условий, результатов деятельности.

Учить:

- что на уроке физической культуры, требуется рефлексия во всём.

2.2. Логические УУД.

2.2.1. анализ объектов с целью выделения признаков:

- обучение технике двигательного действия по частям
- развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора)
- обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным; в нападении, в защите, на приёме, на страховке и т.д.)

2.2.2. синтез (составление целого из частей)

- увидеть и составить целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры

- учить - не потерять ядро целого, «не расплыться на частности»

2.2.3. выбор оснований и критериев для сравнения, классификации.

- учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач

- учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты.

- учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.

2.2.4. установление причинно-следственных связей

- строить всю физкультурную деятельность так, чтобы установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений, доказательство своей точки зрения, выдвижение гипотез и их обоснование и т.п. не были чуждыми непонятными действиями в учебном процессе по физической культуре

- отменить вреднейший лозунг «на урок физической школьницы пришли двигаться, а не рассуждать».

- стимулировать и поощрять вопросы учащихся

2.3. Регулятивные УУД.

Формирование регулятивных ууд на уроках физической культуры начинается

от обучения простейшим двигательным действиям и продолжается вплоть до планирования системы физкультурной деятельности. Предмет физическая культура, пожалуй, как ни какой другой нацелен на познание человека во всей его целостности. Рассмотрение содержания предмета в контексте становления физической культуры личности, инициирует формирование регулятивных умений. Умения целеполагания, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции обеспечивают личностный смысл физкультурной деятельности, устраняют «двигательное натаскивание», «дрессировку» в учебном процессе по физической культуре.

2.4. Коммуникативные УУД.

2.4.1.общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности.

- комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий.

2.4.2. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами.

- учить не только показывать двигательное действие, а и проговаривать упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач.

- учить аргументировать свою позицию.

2.4.3. способность действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия .

- создавать условия для понимания того, что всегда есть несколько точек зрения на проблему.

- учить находить плюсы и минусы в каждой точке зрения, усилению коллективной позиции за счёт суммирования плюсов и устранения минусов.

2.4.4. организация и планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками

- учить работе в группах, парах, соперничающих командах.

- создавать условия для решения задач формирования коммуникативных умений в процессе групповой работы.

2.4.5.следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества.

- создаются прекрасные возможности решения этих задач в условиях соревновательной деятельности.

- построение действий целеполагания и рефлексии с приоритетом на воспитательные аспекты соревновательной деятельности.

2.4.6.речевые действия как средства регуляции собственной деятельности

- проговаривание возникающих чувств, мыслей, побуждений, состояний.

- поощрение попыток делать обобщения и выводы

- стимулирование к вскрытию причинно-следственных связей, построению доказательств.

3. Предметные УУД

Ученик научится:

— рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

— характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

— раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

— разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

— руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

— руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

— составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

— классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

— самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

— тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

— выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

— выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

— выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

— выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

— выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

— выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

— выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

— выполнять передвижения на лыжах различными способами,

демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

— выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

— характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

— характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

— определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

— вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

— проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

— преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Система оценки планируемых результатов.

Критерии оценивания по физической культуре являются *качественными и количественными*.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими

успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала	За ответ, в котором нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
1	2	3	4	5
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка	Движения выполнены неправильно.

<p>ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстр ировать в нестандартн ых условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>		<p>сравнении с уроком условиях</p>		
--	--	--	--	--

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельн о, лишь с незначительно й помощью; - допускает незначительны е ошибки в подборе средств; - контролирует</p>	<p>Более половины видов самостоятельно й деятельности выполнены с помощью учителя</p>	<p>Не выполняется один из пунктов, виды деятельности выполняются с помощью учителя</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

ход выполнения деятельности и оценивать итоги	ход выполнения деятельности и оценивает итоги			
---	---	--	--	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному приросту	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Нет темпа роста показателей физической подготовленности	Учащийся не выполняет государственный стандарт,

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Содержание учебного предмета.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Обязательный минимум содержания образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа 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.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Тематическое планирование.

11 класс

Раздел программы	Кол. Час.	Основное содержание по темам	Основные виды деятельности обучающегося, УУД
Легкая атлетика	40	<p>Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить строевые упражнения. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.</p> <p>Повторить технику передачи эстафетной палочки. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 4 мин</p> <p>Повторить строевые упражнения. Провести бег до 5 мин для развития выносливости. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.</p> <p>Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные</p>	<p>Знать и выполнять строевые упражнения; перестроения; комплексы упражнений направленные на формирование осанки и укрепление мышц опорно-двигательного аппарата</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения различной направленности, составлять индивидуальные комплексы (утренней гимнастики и т.д.) с учётом функционального состояния.</p> <p>Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы.</p> <p>Научатся выполнять и применять в повседневной жизни упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц, а также на укрепление связок коленного и голеностопного сустава</p> <p>Различать технические особенности выполнения</p>

	<p>беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) Учить метанию гранаты с разбега 4—5 шагов. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Проверить на результат бег 100 м. Провести бег в медленном темпе до 9 мин.</p> <p>Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты</p> <p>Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Челночный бег 10x10 м. Продолжить развитие выносливости — провести медленный бег до 9 мин.</p> <p>Закрепить технику метания гранаты с разбега 4—5 шагов. Провести контрольное упражнение по прыжкам в длину с разбега. Провести длительный бег на выносливость до 10 мин.</p> <p>Закрепить технику метания гранаты с разбега 4—5 шагов. Провести длительный бег на выносливость до 10 мин.</p> <p>Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. Повторить технику метания гранаты и провести учет на результат. Продолжить развитие выносливости — бег в медленном темпе до 11 мин</p> <p>Провести бег на результат на 2000 м (девушки)</p> <p>Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. Продолжить развитие выносливости — бег в медленном темпе до 11 мин</p>	<p>двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность.</p> <p>Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике.</p> <p>Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p> <p>Знать, понимать и применять на практике основные упражнения и задания на освоение технических особенностей основных легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания).</p> <p>Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции (стартовое положение, постановка стопы, работа рук, согласованность двигательных действий на дистанции и т.п.)</p> <p>Определять величину нагрузки. Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков (особенности постановки стопы), метания.</p> <p>Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств.</p> <p>Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности</p> <p>Включать в самостоятельные занятия изученный материал.</p> <p>Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.</p> <p>Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.).</p> <p>Применять на практике</p>
--	--	---

			упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включать изучаемый материал в практические формы занятий.
Волейбол	10	<p>Повторить в парах или тройках передачи и прием мяча сверху и снизу с последующим перемещением после передачи. Провести игру «Картошка».</p> <p>Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока.</p> <p>Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p> <p>Провести комплекс упражнений. Учить нападающему удару у сетки.</p> <p>Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.</p> <p>Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.</p> <p>Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.</p> <p>Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p> <p>Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол. Продолжить тренировку по подниманию туловища из положения лежа на спине — руки за головой.</p> <p>Для развития физических качеств провести круговую тренировку на 4—5 станциях на основные группы мышц.</p> <p>Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>Знать упражнения на развитие физических качеств.</p> <p>Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять.</p> <p>Уметь моделировать технические действия</p> <p>поэлементно раскладывать технические действия и качественно поэтапно их выполнять;</p> <p>-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола;</p> <p>-осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>-выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Знать и уметь выполнять упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей.</p> <p>Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые.</p> <p>Способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча).</p> <p>Способность к метапредметным связям и развитие ключевых компетенций на основе понятий: направление, амплитуда, скорость, масса, объём, частота и иные.</p> <p>Выполнять физические упражнения для развития физических навыков</p> <p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и</p>

		<p>Проверить силовую подготовку по подниманию туловища в виде контроля за двигательной подготовленностью. Провести двухстороннюю игру волейбол с целью усвоения правил и техники игры</p> <p>Провести двухстороннюю игру волейбол с целью усвоения правил и техники игры</p>	<p>использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Гимнастика элементами акробатики</p>	<p>с 18</p>	<p>Напомнить о технике безопасности на гимнастических снарядах, о страховке, само страховке и помощи. Повторить повороты в движении: направо и налево. Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. Девушки: повторить элементы на бревне по программе VIII класса, учить полушпагат на бревне. Повторить акробатические упражнения VIII класса, учить седу углом</p> <p>Девушки: учить соединению элементов в равновесии на бревне.</p> <p>Девушки: совершенствовать соединение элементов в равновесии на бревне.</p> <p>Повторить повороты кругом в движении. Выполнить упражнения на гимнастической стенке — 4—5 упражнении. Девушки: проверить на оценку акробатическое соединение</p> <p>Повторить повороты кругом в движении. Выполнить упражнения на гимнастической стенке — 4—5 упражнении. Девушки: проверить на оценку акробатическое соединение</p> <p>Повторить повороты кругом в движении. Выполнить упражнения на гимнастической стенке — 4—5 упражнении. Выполнить длинный кувырок через препятствие (высота 100 см).</p> <p>Совершенствовать строевые упражнения. Девушки: проверить на оценку выполнение соединения в равновесии.</p> <p>Повторить строевые перестроения. Девушки: повторить отдельные элементы на брусьях разной высоты.</p> <p>Повторить технику опорного прыжка ноги врозь через козла в длину. Девушки: повторить отдельные элементы на брусьях.</p> <p>Совершенствовать строевые упражнения. Девушки: повторить и проверить на оценку комбинацию с гимнастической скакалкой, составленную ученицами самостоятельно.</p> <p>Девушки: составить</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику простых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической</p>

		<p>самостоятельно комбинацию с обручем. Девушки: составить самостоятельно комбинацию с обручем. Провести гимнастическую полосу препятствий через 5 — 6 снарядов. Повторить упражнения на низкой жерди брусьев. Повторить гимнастическую полосу препятствий урока. Девушки: совершенствовать технику выполнения упражнений на нижней жерди брусьев Девушки: совершенствовать технику выполнения упражнений на нижней жерди брусьев Девушки: повторить комбинацию на брусьях и проверить технику выполнения на оценку. Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка через козла в длину ноги врозь. Провести круговую тренировку на 5 — 6 станциях. Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка через козла в длину ноги врозь. Провести круговую тренировку на 5 — 6 станциях. Дать упражнения для ОФП в парах у гимнастической стенки. Повторить и проверить технику выполнения опорного прыжка Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа Двусторонняя игра в «Волейбол»</p>	<p>скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком)</p>
<p>Баскетбол</p>	<p>22</p>	<p>Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные</p>	<p>Выполнять физические упражнения для развития физических навыков Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Ориентироваться в разнообразии</p>

	<p>беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение).</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра</p> <p>ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты.</p> <p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра</p> <p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность</p> <p>Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со</p>	<p>способов решения задач</p> <p>Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.</p> <p>Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых умениях и навыках.</p> <p>Соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Уметь четко формулировать правила игры.</p> <p>Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>
--	--	---

		<p>среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.</p> <p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски.</p> <p>Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра</p> <p>ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите.</p> <p>ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.</p> <p>Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.</p> <p>Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.</p> <p>ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении</p> <p>ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.</p>	
Футбол	8	<p>Меры безопасности при проведении уроков.</p> <p>Профилактика травматизма.</p> <p>Гигиенические требования.</p> <p>Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы.</p> <p>Основы тактики игры в футбол.</p> <p>Разведка. Оценка обстановки.</p> <p>Принятие решения. Реализация решения.</p> <p>Техника ведения мяча. Стойки и передвижения.</p> <p>Подвижные спортивные игры.</p>	<p>Знать и соблюдать технику безопасности при игре в футбол.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p> <p>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p>Знать и применять правила гигиены на занятиях.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с</p>

			<p>меняющейся ситуацией.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных играх.</p> <p>Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения.</p> <p>Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).</p> <p>Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.</p> <p>Способность мыслить тактически</p> <p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболом.</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>
			<p>Знать и выполнять строевые упражнения; перестроения; комплексы упражнений направленные на формирование осанки и укрепление мышц опорно-двигательного аппарата</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения различной оздоровительной направленности, составлять индивидуальные комплексы (утренней гимнастики и т.д.) с учётом функционального состояния.</p> <p>Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы.</p> <p>Научатся выполнять и применять в повседневной жизни упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц, а также на укрепление связок коленного и голеностопного сустава</p> <p>Различать технические</p>

			<p>особенности выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность.</p> <p>Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике.</p> <p>Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p> <p>Знать, понимать и применять на практике основные упражнения и задания на освоение технических особенностей основных легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания).</p> <p>Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции (стартовое положение, постановка стопы, работа рук, согласованность двигательных действий на дистанции и т.п.)</p> <p>Определять величину нагрузки.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков (особенности постановки стопы), метания.</p> <p>Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств.</p> <p>Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности</p> <p>Включать в самостоятельные занятия изученный материал.</p> <p>Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.</p> <p>Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.</p> <p>Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p> <p>Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.).</p>
--	--	--	--

			Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включать изучаемый материал в практические формы занятий.
--	--	--	--

Календарно – тематическое планирование 11 класс

№п /п	Название темы (раздела)	Дата проведения	
		план	факт
1.	Адаптация организма и здоровье человека	04.09. 2023	
2	Здоровый образ жизни современного человека	06.09. 2023	
3	Определение индивидуального расхода энергии	07.09. 2023	
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	11.09. 2023	
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	13.09. 2023	
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	14.09. 2023	
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	18.09. 2023	
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	20.09. 2023	
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	21.09. 2023	
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	25.09. 2023	

11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	27.09. 2023	
12	Бег 2000 м .ОРУ.СБУ.	28.09. 2023	
13	Бег 2000 м ОРУ.СБУ.	02.10. 2023	
14	Равномерный бег 22 мин .ОРУ.	04.10. 2023	
15	Атлетическая гимнастика. Подтягивание.	05.10. 2023	
16	Повороты в движении .ОРУ с гантелями.	09.10. 2023	
17	Повороты в движении. Построение.	11.10. 2023	
18	Лазание по канату на скорость .ОРУ.	12.10. 2023	
19	Длинный кувырок вперед через препятствие.	16.10. 2023	
20	Длинный кувырок вперед через препятствие.	18.10. 2023	
21	Длинный кувырок вперед через препятствие.	19.10. 2023	
22	Полоса препятствий с использованием ОРУ.	23.10. 2023	
23	Прыжки через коня гимнастического	25.10. 2023	
24	Прыжки через коня гимнастического	26.10. 2023	
25	Прыжки через коня гимнастического	08.11. 2023	
26	Прыжки через коня гимнастического.	09.11. 2023	

27	Полоса препятствий с использованием ОРУ.	13.11. 2023	
28	ТБ.Правила игры в волейбол.Игра.	15.11. 2023	
29	Подачи мяча. Двухсторонняя игра	16.11. 2023	
30	Подачи мяча. Двухсторонняя игра	20.11. 2023	
31	Подачи мяча. Двухсторонняя игра	22.11. 2023	
32	Передачи мяча верхняя и нижняя.	23.11. 2023	
33	Передачи мяча верхняя и нижняя.	27.11. 2023	
34	Передачи мяча. Двухсторонняя игра	29.11. 2023	
35	Нападающий удар..Игра	30.11. 2023	
36	Нападающий удар..Игра	04.12. 2023	
37	Блокировка нападающего удара	06.12. 2023	
38	Блокировка нападающего удара	07.12. 2023	
39	Блокировка нападающего удара	11.12. 2023	
40	Нижняя прямая подача.Прием мяча.	13.12. 2023	
41	Перемещение игрока.Нижняя прямая подача.	14.12. 2023	
42	Прием мяча снизу в группе.Учебная игра.	18.12. 2023	

43	Игра в нападении через 3-ю зону	20.12. 2023	
44	Игра в нападении через 3-ю зону	21.12. 2023	
45	Игра в нападении через 3-ю зону	25.12. 2023	
46	Игра в нападении через 3-ю зону	27.12. 2023	
47	Прием мяча отраженного сеткой	28.12. 2023	
48	Прием мяча отраженного сеткой	10.01. 2024	
49	Висы и строевые упражнения	11.01. 2024	
50	Подъем переворотом силой (м)и махом(д)	15.01. 2024	
51	Подъем переворотом силой (м)и махом(д)	17.01. 2024	
52	Висы и строевые упражнения.Подтягивание	18.01. 2024	
53	Висы.Оценка техники выполнения	22.01. 2024	
54	Опорный прыжок .Прикладные упражнения	24.01. 2024	
55	Опорный прыжок ноги врозь (м и д)	25.01. 2024	
56	Опорный прыжок через козла (м и д)	29.01. 2024	
57	Оценка техники выполнения прыжка	31.01. 2024	
58	Опорный прыжок и лазание по канату	01.02. 2024	

59	Опорный прыжок и лазание по канату	05.02. 2024	
60	Опорный прыжок и лазание по канату	07.02. 2024	
61	Акробатика .Кувырки	08.02. 2024	
62	Акробатика комплекс упражнений	12.02. 2024	
63	Акробатика комплекс упражнений	14.02. 2024	
64	Акробатика .Равновесие	15.02. 2024	
65	Баскетбол .Правила баскетбола.	19.02. 2024	
66	Баскетбол .Бросок двумя руками от головы	21.02. 2024	
67	Баскетбол .Бросок двумя руками от головы	22.02. 2024	
68	Баскетбол .Штрафной бросок.	26.02. 2024	
69	Баскетбол .Передвижения ;передачи; ведение.	28.02. 2024	
70	Баскетбол .Передвижения ; передачи; ведение.	29.02. 2024	
71	Баскетбол .Передвижения ; передачи; ведение.	04.03. 2024	
72	Баскетбол .Передвижения ; передачи; ведение.	06.03. 2024	
73	Баскетбол .Бросок одной рукой от плеча	07.03. 2024	
74	Баскетбол .Бросок одной рукой от плеча	11.03. 2024	

75	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	13.03. 2024	
76	Баскетбол .Взаимодействие трех игроков	14.03. 2024	
77	Баскетбол .Взаимодействие трех игроков	18.03. 2024	
78	Баскетбол .Учебная игра	20.03. 2024	
79	Баскетбол .Учебная игра	21.03. 2024	
80	Баскетбол.Передвижения;остановки .ведение	01.04. 2024	
81	Баскетбол .Бросок одной рукой в прыжке	03.04. 2024	
82	Штрафной бросок.Учебная игра	04.04. 2024	
83	Баскетбол .Взаимодействие игроков в нападении.	08.04. 2024	
84	Бег в равномерном темпе 15 мин.ОРУ. Игра «футбол»	10.04. 2024	
85	Бег в равномерном темпе 15 мин.ОРУ Игра «футбол»	11.04. 2024	
86	Бег в равномерном темпе 15 мин.ОРУ Игра «футбол»	15.04. 2024	
87	Бег в равномерном темпе 15 мин.Развитие выносливости Игра «футбол»	17.04. 2024	
88	Развитие выносливости .Бег 2000-д и 3000 –ю Игра «футбол»	18.04. 2024	
89	Бег на средние дистанции 2000-д и 3000 –ю Игра «футбол»	22.04. 2024	
90	Низкий старт .Бег 70-80 м Игра «футбол»	24.04. 2024	

91	Низкий старт .Бег 70-80 м Стартовый разгон. Игра «футбол»	25.04. 2024	
92	Спринтерский бег.Эстафетный бег.	02.05. 2024	
93	Бег 60 м .Развитие скоростно-силовых качеств	06.05. 2024	
94	Бег 60 м .Развитие скоростно-силовых качеств	08.05. 2024	
95	Прыжок в высоту.Метание малого мяча	13.05. 2024	
96	Техника выполнения прыжка .ОРУ	15.05. 2024	
97	Прыжок в длину ; метание теннисного мяча	16.05. 2024	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	20.05. 2024	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	22.05. 2024	
100	Подведение итогов	23.05. 2024	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	100	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. Базовый уровень / Лях В. И. /

Просвещение, 2023

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Линия УМК, серия

Физическая культура. Лях В.И. (10-11) (Базовый) Просвещение, 2023

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

<http://spo.1september.ru/>

<http://kzg.narod.ru/>

<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/>

<http://www.infosport.ru>

<https://spo.1sept.ru/urok/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.kazedu.kz/>