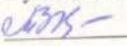
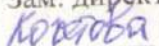


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Среднеольшанская средняя общеобразовательная школа»
Пристенского района Курской области

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол №1
от 31.08.2023 г.
Руководитель МО
 Т. В. Косинова

Согласовано
на заседании МС
Протокол №1
от 31.08.2023 г.
Зам. директора по УР
 И. А. Кочетова

Утверждено
приказом № 1– 70
от 01.09.2023 г.
Директор МКОУ
 С. А. Завьялов
Протокол ПС № 1
от 31.08.2023 г.



Рабочая программа

Физическая культура

11 класс

Базовый уровень

Рабочую программу составил:
Жиров Александр Иванович,
учитель физкультуры

2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- ◆ Законом РФ «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г (статьи 9, 14, 29, 32);
- ◆ Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014г. № 1645; от 31.12.2015г. № 1578, приказа Минпросвещения России от 11.12.2020г. №712);
- ◆ Федеральным перечнем рекомендованных учебников на 2023-2024 год. Приказ от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего образования»;
- ◆ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ◆ Примерной основной образовательной программой основного общего образования;
- ◆ Учебным планом МКОУ «Среднеольшанская СОШ» на 2023-2024 уч. год;
- ◆ Учебным календарным графиком на 2023-2024 уч. год;
- ◆ Основной образовательной программой МКОУ «Среднеольшанская СОШ»;
- ◆ Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2019.
- ◆ Учебно-методическим комплектом.

Место предмета в учебном плане

- ◆ Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Цели и задачи учебного предмета

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

Задачи физического воспитания обучающихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
 Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013

Учебники

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. **Физическая культура 10 – 11 классы.** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2015.

Пособие для обучающихся

Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

2. Содержание программного материала

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 11 классе отводится **99 часов** в год (3 часа в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	15
2.2	Волейбол	15
	Итого	99

Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
11	2	2	2	1	7

Тестирование проводится 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

Обучающиеся 11 класса должны

знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств

организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,5	14,0	14,3	17,0	17,5	18,0
	Бег 30 м, с.	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-			18	13	6
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	11	8	4	-		
	Прыжок в длину с места, см	230	195	180	210	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-			10.3	11.3	12.3

	Бег 3000 м, мин.	13.5	14.5	15.5	-
--	------------------	------	------	------	---

4. Календарно-тематический план

№ урока в году, в теме.	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
1	2	3	4	5
1	Лёгкая атлетика (21 час)			
1/1	Инструктаж по Т.Б. на л/атлетики проведен. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра «Догони пару»	01.09		
2/2	Обучение технике стартового разгона. Подвижная игра «Догони пару».	02.09		
3/3	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра «Круговая эстафета»	06.09		
4/4	Обучение технике финиширования. Подвижная игра «Догони свою пару»	08.09		
5/5	Сдача контрольных нормативов - бег 100 м, прыжок в длину с места. Игра «Баскетбол».	09.09		
6/6	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыжки по полосам»	13.09		
7/7	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Спортивная игра «Баскетбол».	15.09		
8/8	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину. Спортивная игра «Баскетбол».	16.09		
9/9	Повторение техники метания м/мяча на дальность. Подвижная игра «Метко в цель».	20.09		
10/10	Обучение технике метания гранаты. Подвижная игра «Сильный бросок».	22.09		
11/11	Сдача контрольного норматива по метанию гранаты. Подвижная игра «Сильный бросок»	23.09		
2	Баскетбол (18 час)			
12/1	Инструктаж по Т.Б. по баскетболу проведен. Совершен. передвижений и остановок. Подвижная игра «Перестрелка».	27.09		
13/2	Совершенствование передачи мяча на месте. Подвижная игра «Перестрелка».	29.09		
14/3	Учебная игра в баскетбол.	30.09		
15/4	Совершенствование передачи мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	04.10		
16/5	Совершенствование передачи мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	06.10		
17/6	Учебная игра в баскетбол.	07.10		
18/7	Совершенствование передачи мяча с сопротивлением. Подвижная игра «Охотники и утки».	11.10		
19/8	Совершенствование передачи мяча с сопротивлением. Подвижная игра «Охотники и утки».	13.10		
20/9	Учебная игра в баскетбол.	14.10		
21/10	Совершенствование техники бросков в движении. Учебная игра в баскетбол.	18.10		
22/11	Совершенствование техники бросков мяча в прыжке, с сопротивлением. Учебная игра в	20.10		

	баскетбол.			
23/12	Учебная игра в баскетбол.	21.10		
24/13	Совершенствование техники быстрого прорыва Учебная игра в баскетбол.	25.10		
25/14	Совершенствование техники зонной защиты 2+1+2. Учебная игра в баскетбол.	27.10		
26/15	Учебная игра в баскетбол.	28.10		
27/16	Совершенствование техники нападения против зонной защиты. Учебная игра в баскетбол.	08.11		
28/17	Совершенствование техники нападения через заслон. Учебная игра в баскетбол	10.11		
29/18	Учебная игра в баскетбол.	11.11		
3	Гимнастика (18 часов)			
30/1	Инструктаж по Т. Б. на уроках гимнастики проведен. Обучение поворотам в движении.	15.11		
31/2	Обучение технике перестроения в движении.	17.11		
32/3	Эстафеты, «Круговая тренировка»	18.11		
33/4	Повторение техники висов, подъёмов на перекладине, брусьях.	22.11		
34/5	Повторение техники подъёмов в упор на перекладине, брусьях.	24.11		
35/6	Эстафеты с лазанием, перелазанием.	25.11		
36/7	Повторение техники подъёма переворотом. Подтягивание.	29.11		
37/8	Совершенствование техники лазания по канату.	01.12		
38/9	Обучение технике лазания по двум канатам.	02.12		
39/10	Выполнение контрольного норматива – лазание по канату.	06.12		
40/11	Совершенствование техники акробатических упражнений.	08.12		
41/12	Повторение комбинации из изученных элементов.	09.12		
42/13	Эстафеты с элементами акробатики.	13.12		
43/14	Совершенствование техники стоек, мостов, стойка на руках.	15.12		
44/15	Совершенствование техники переворота боком.	16.12		
45/16	Обучение технике опорного прыжка боком через коня.	20.12		
46/17	Обучение технике опорного прыжка через коня в ширину.	22.12		
47/18	Выполнение опорного прыжка на оценку. «По станциям»	23.12		
4	Лыжная подготовка (18 часов)			
48/1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях лыжной подготовки. Классический ход на различном рельефе местности.	27.12		
49/2	Обучение технике перехода с одновременных ходов на попеременные	29.12		
50/3	Подвижные игры: « Поверни не упали», « Быстрый спуск». Эстафеты.	12.01		

	Обучение технике перехода с одновременных ходов на попеременные. Эстафеты.			
51/4	Инструктаж по Т.Б. на занятиях лыжной подготовки. Классический ход на различном рельефе местности.	13.01		
52/5	Обучение технике перехода с одновременных ходов на попеременные	17.01		
53/6	Подвижные игры: «Поверни не упали», «Быстрый спуск». Эстафеты.	19.01		
54/7	Обучение технике перехода с одновременных ходов на попеременные. Эстафеты.	20.01		
55/8	Обучение технике передвижения в подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости	24.01		
56/9	Подвижные игры: «Поверни не упали», «Попади в ворота»	26.01		
57/10	Обучение технике передвижения в подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Подвижная игра «Быстрый спуск»	27.01		
58/11	Обучение технике торможения и поворота «плугом» на склонах разной крутизны. Подвижные игры.	31.01		
59/12	Прохождение дистанции 1 км на время. Подвижные игры: «Веер», «Плуги».	02.02		
60/13	Обучение технике одновременного ход на разной скорости передвижения. Эстафеты.	03.02		
61/14	Передвижение попеременным 2-х шажным ходом и одновременными ходами на разной скорости.	07.02		
62/15	Прохождение дистанции 2 км на время. Подвижные игры: «Веер», «Плуги».	09.02		
63/16	Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Подвижная игра: «Дружные пары».	10.02		
64/17	Обучение технике передвижения попеременным 4-х шажным ходом и одновременными ходами на разной скорости.	14.02		
65/18	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	16.02		
5	Элементы единоборств (9 часов)			
66/1	Инструктаж по Т.Б. на уроках единоборств проведен. Обучение приёмам самостраховки. Подвижная игра.	17.02		
67/2	Обучение правилам и приёмам самостраховки. Подвижная игра «Бой петухов».	21.02		
68/3	Подвижные игры: «Бой петухов», «Выталкивание из круга».	24.02		
69/4	Обучение стойкам и передвижениям в стойке. Подвижная игра «Борьба на линии»	28.02		
70/5	Обучение захватам рук и туловища. Подвижная игра «Борьба на линии».	01.03		
71/6	Подвижные игры: «Борьба на линии». «Бой петухов»	02.03		
72/7	Обучение приемам борьбы лежа и стоя. Подвижная игра «Борьба в квадратах».	07.03		

73/8	Обучение приемам борьбы лежа и стоя. Подвижная игра «Борьба в квадратах».	09.03		
74/9	Подвижные игры: «Борьба на линии». «Бой петухов»	10.03		
6	Волейбол (15 час)			
75/1	Инструктаж по Т. Б. на уроках волейбола проведен. Совершенствование техники передвижений, остановок. Учебная игра в волейбол.	14.03		
76/2	Совершенствование верхней передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	16.03		
77/3	Учебная игра в волейбол.	17.03		
78/4	Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Пасовка»	21.03		
79/5	Совершенствование комбинации: передача сверху - приём снизу. Учебная игра в волейбол.	23.03		
80/6	Учебная игра в волейбол.	24.03		
81/7	Обучение технике верхней передачи в прыжке. Учебная игра в волейбол.	04.04		
82/8	Обучение технике прямого нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	06.04		
83/9	Учебная игра в волейбол.	07.04		
84/10	Обучение технике группового и одиночного блокирования. Учебная игра в волейбол.	11.04		
85/11	Обучение технике страховки блока. Учебная игра в волейбол	13.04		
86/12	Учебная игра в волейбол.	14.04		
87/13	Обучение технике нападения через 3-ю зону. Учебная игра в волейбол.	18.04		
88/14	Обучение технике нападения через 4-ю и 2-ю зоны. Учебная игра в волейбол.	20.04		
89/15	Учебная игра в волейбол.	21.04		
	Лёгкая атлетика (21 час)			
90/12	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетики проведен. Совершенствование техники стартов. Бег 30 м, 60 м.	25.04		
91/13	Совершенств. техники стартового разгона, финиширования. Подвижная игра «Догони свою пару».	27.04		
92/14	Подвижные игры: «Догони свою пару», «Эстафеты».	28.04		
93/15	Совершенствование техники эстафетного бега. Сдача контрольного норматива 100 м. Подвижная игра «Эстафета».	02.05		
94/16	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Соревнования по прыжкам.	04.05		
95/17	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Соревнования по прыжкам.	05.05		
96/18	Сдача контрольного норматива – кросс 2000 м.(д), 3000 м. (ю).	11.05		
97/19	Совершенствование техники метания гранаты из различных положений. Подвижная игра «Кто дальше?»	12.05		

98/20	Обучение технике толкания ядра. Подвижная игра «Кто дальше?»	16.05		
99/21	Сдача норм ГТО по лёгкой атлетики	18.05		

5. Информационно-методическое обеспечение

- Лях В.И. Физическое воспитание обучающихся 10 – 11 кл. – М., 2010г.
- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.
- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М., 2001.
- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
- Спорт в школе /под ред. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».