

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1
от 24.08. 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора
МБОУ «Лицей № 2»
№ 290/1 от 24.08. 2022г.

 Фоминская Е.А./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» для 11 класса
среднее общее образование
базовый уровень
на 2022/2023 учебный год**

Составители:

Игнатенко Ольга Викторовна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Барнаул
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 11 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, с утверждённым годовым календарным учебным графиком и учебным планом (приказ № 200/1 от 24.08.2022), на основании авторской рабочей программы (предметная линия учебников В.И. Ляха, 10-11 классы) Москва, «Просвещение», 2021 год. Физическая культура. 10-11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2012год.

Согласно авторской программе (предметная линия учебников В.И. Ляха, 10-11 классы) Москва, «Просвещение», 2021 г. предусмотрено 99 часов, но исходя из календарного графика МБОУ «Лицей№2» В 11 классе 33 учебных недель по этому 99 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре: организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Легкая атлетика: метание утяжеленных мячей весом 150г. и гранаты весом до 700г. На расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями; эстафеты с метанием, бегом, прыжками. Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжки в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий. Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных, тактических действий и нападений и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол)

Гимнастика с элементами акробатики: лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лыжная подготовка: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5км(девушки) и до 8 км(юноши)

Элементы единоборств: приемы самообороны; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. Совершенствование техники приемов самообороны, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу,

чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

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

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» ставится, если учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» ставится, если учащийся имеет незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» ставится, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» ставится, если учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Базовая часть	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	7
1.2	Спортивные игры	20 (+ 6 ч. из вариативной части)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лыжная подготовка	17
1.5	Легкая атлетика	20 (+ 6 ч. из вариативной части)
1.6.	Элементы единоборств	8
2	Вариативная часть	15
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта	6
	ИТОГО:	99

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы контроля	I	II	III	IV
Всего уроков:	24	24	33	21
Практические работы (зачеты)				
Итого				

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, 11 КЛАСС**

№ п/п	№ в разделе	Наименование разделов, темы уроков	Лабораторные, практические, контрольные работы	Дата		Примечания
				По плану	Фактически	
<i>Знания о физической культуре 7 часов (2 час)</i>						
1.	1	Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности.		03.09		
2.	1	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями		05.09		
<i>Легкая атлетика 29 часов (17 часов)</i>						
3.	1	<i>Знания.</i> Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		07.09		

		Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований				
4.	2	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон.		10.09		
5.	3	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат на 100 м		12.09		
6.	4	Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег		14.09		
7.	5	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин		17.09		
8.	6	Совершенствование техники длительного бега. Бег на 3000 м		19.09		
9.	7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега		21.09		
10.	8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега		24.09		
11.	9	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.		26.09		

12.	10	<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i> Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния до 20 м		28.09		
13.	11	<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</i> Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние;		01.10		
14.	12	<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</i> Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, в горизонтальную цель (2 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10— 12 м.		03.10		
15.	13	<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</i> Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, в горизонтальную цель (2 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10— 12 м.		05.10		
16.	14	<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i> Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из		08.10		

		различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд вверх на дальность и заданное расстояние				
17.	15	<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i> Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд вверх на дальность и заданное расстояние		10.10		
18.	16	<i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</i> Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега		12.10		
19.	17	<i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</i> Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега		15.10		
Спортивные игры. Гандбол (4 часа)						
20.	1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча.		17.10		
21.	2	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча		19.10		
22.	3	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.		22.10		

23.	4	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		24.10		
<i>Знания о физической культуре 7 часов (3часа)</i>						
24.	1	Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура.		26.10		
25.	2	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.		07.11		
26.	3	Основы организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.		09.11		
<i>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</i>						
27.	1	<i>Знания.</i> Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника		12.11		

		безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах				
28.	2	<i>Совершенствование строевых упражнений.</i> Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении		14.11		
29.	3	<i>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</i> Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении		16.11		
30.	4	<i>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</i> Ю: Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг),. Д: Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами.		19.11		
31.	5	<i>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</i> Ю: Упражнения с штангой, на тренажёрах, с эспандерами. Д: Комбинации упражнений со скакалкой, большими мячами.		21.11		
32.	6	<i>Развитие координационных</i>		23.11		

		<p><i>способностей.</i></p> <p>Ю: пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; Д: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь</p>				
33.	7	<p><i>Развитие координационных способностей</i></p> <p>Ю: вис согнувшись, прогнувшись, сзади; Д: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь</p>		26.11		
34.	8	<p><i>Развитие координационных способностей</i></p> <p>Ю: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре; Д: толчком двух ног вис углом.</p>		28.11		
35.	9	<p><i>Развитие координационных способностей</i></p> <p>Ю: стойка на плечах из седа ноги врозь. Д: равновесие на нижней</p>		30.11		
36.	10	<p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p>Ю: подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад Д: упор присев на одной ноге, соскок махом.</p>		03.12		
37.	11	<p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i></p> <p>Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.</p>		05.12		
38.	12	<p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i></p>		07.12		

		Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.				
39.	13	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами		10.12		
40.	14	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча		12.12		
41.	15	<i>Развитие гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.		14.12		
42.	16	<i>Развитие гибкости.</i> Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами		17.12		
43.	17	<i>Самостоятельные занятия.</i> Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями		19.12		
44.	18	<i>Овладение организаторскими умениями.</i> Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками		21.12		

Элементы единоборств (8 часов)

45.	1	<i>Знания.</i> Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца		24.12		
46.	2	<i>Освоение техники владения приёмами.</i> Приёмы самостраховки.		26.12		
47.	3	<i>Освоение техники владения приёмами.</i> Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка		28.12		
48.	4	<i>Развитие координационных способностей.</i> Пройденный материал по приёмам единоборства		09.01		
49.	5	<i>Развитие координационных способностей.</i> Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников»		11.01		
50.	6	<i>Развитие координационных способностей.</i> Подвижные игры типа «Борьба «Двое против двоих»		14.01		
51.	7	<i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами		16.01		

52.	8	<i>Освоение организаторских умений.</i> Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств.		18.01		
<i>Знания о физической культуре 7 часов (1часа)</i>						
53.	1	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.		21.01		
<i>Лыжная подготовка (17 часов)</i>						
54.	1	<i>Знания .</i> Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		23.01		
55.	2	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Переход с одновременных ходов на попеременные		25.01		
56.	3	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Переход с одновременных ходов на попеременные		28.01		

57.	4	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Переход с одновременных ходов на попеременные на оценку		30.01		
58.	5	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Преодоление подъемов и препятствий		01.02		
59.	6	Преодоление подъемов и препятствий		04.02		
60.	7	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Преодоление подъемов и препятствий на оценку		06.02		
61.	8	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Спуски в средней стойке		08.02		
62.	9	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Спуски в средней стойке на оценку		11.02		
63.	10	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Повороты переступанием		13.02		
64.	11	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Торможение «плугом»		15.02		
65.	12	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Торможение «плугом» на оценку		18.02		
66.	13	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Прохождение дистанции до 5км(д), до 8км(ю)		20.02		
67.	14	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Прохождение дистанции до 5км(д), до 8км(ю)		22.02		
68.	15	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Прохождение дистанции до		25.02		

		5км(д), до 8км(ю)				
69.	16	Освоение техники лыжных ходов Прохождение дистанции до 5км(д), до 8км(ю)		27.02		
70.	17	Освоение техники лыжных ходов Эстафеты с преодолением препятствий		01.03		
Спортивные игры Волейбол (7 часов)						
71.	1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек		04.03		
72.	2	Совершенствование техники приёма и передачи мяча		06.03		
73.	3	Совершенствование техники подачи мяча		11.03		
74.	4	Совершенствование техники нападающего удара		13.03		
75.	5	Совершенствование техники защитных действий		15.03		
76.	6	Совершенствование тактики игры		18.03		
77.	7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		20.03		
Спортивные игры Баскетбол (7 часов)						
78.	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек		22.03		
79.	2	Совершенствование ловли и передачи мяча		03.04		
80.	3	Совершенствование техники ведения мяча		05.04		
81.	4	Совершенствование техники бросков мяча		08.04		

82.	5	Совершенствование техники защитных действий		10.04		
83.	6	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		12.04		
84.	7	Совершенствование тактики игры		15.04		
85.	8	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		17.04		
<i>Знания о физической культуре 7 часов (1 часа)</i>						
86.	1	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение		19.04		
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>						
87.	1	<i>Развитие выносливости.</i> Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями.		22.04		
88.	2	<i>Развитие выносливости.</i> Бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты		24.04		
89.	3	<i>Развитие выносливости.</i> Круговая тренировка		26.04		
90.	4	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных		29.04		

		положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.				
91.	5	<i>Развитие скоростных способностей.</i> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов		03.05		
92.	6	<i>Развитие координационных способностей.</i> Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения		06.05		
93.	7	<i>Развитие координационных способностей.</i> Бег с преодолением препятствий и на местности		10.05		
94.	8	<i>Развитие координационных способностей.</i> Барьерный бег.		13.05		
95.	9	<i>Развитие координационных способностей.</i> Прыжки через препятствия и на точность приземления.		15.05		
96.	10	<i>Развитие координационных способностей.</i> Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками		17.05		
97.	11	<i>Самостоятельные занятия.</i> Тренировка в		20.05		

		оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.				
98.	12	<i>Совершенствование организаторских умений.</i> Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.		22.05		
<i>Спортивные игры (7 часов)</i>						
99.	1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча		24.05		

**Учебно-методическое обеспечение образовательного
процесса**

1. «Физическая культура» рабочая программа (предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы) Москва, «Просвещение», 2021 год.
2. Физическая культура Методические рекомендации 10-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций Москва «Просвещение»,2015
3. Физическая культура. 10-11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2017год.

**Лист внесения изменений в программу
по физической культуре, 11 класс**

Учитель _____

