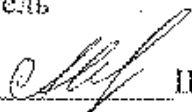


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №44 им. Деева В.Н.


**РАССМОТРЕНО**

на заседании кафедры  
учителей физической культуры  
Руководитель

 Шакирова А.С.  
протокол №1 от «29» августа 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**

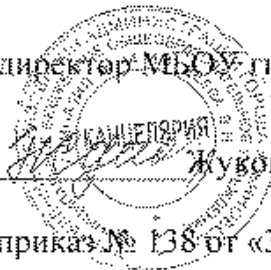
заместитель директора по УВР

 Молчанова Т.С.  
«30» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор МБОУ гимназия №44

 Жуковская-Лагышева Л.С.  
приказ № 138 от «30» августа 2022 г.



**Рабочая программа**

Наименование учебного предмета Физическая культура

Классы: 11А, 11Б

Уровень общего образования среднее общее образование

Учитель: Шакирова Альбина Сялимовна

Срок реализации программы, учебный год 2022-2023

Количество часов по учебному плану 99 в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, разработана в соответствии Федерального закона Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации», программы «Физическая культура. Рабочие программы, 1 – 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2012.

Рабочую программу составил:  Шакирова Альбина Сялимовна

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
3. Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №1897»
4. ПРИМЕРНАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ/ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з ) Fgosreestr.ru
5. Федеральный перечень учебников на 2022-2023 учебный год, утверждённный Приказом Минпросвещения России № 254 от 20 мая 2020 г. с изменениями от 23.12.2020 (утверждены приказом Минпросвещения России № 766).
6. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ гимназии №44 им. Деева В.Н. г. Ульяновска.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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. В рабочей программе для 11 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 11 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов. Уроки объединены в модули по 2 часа. Учебный год разделён на trimestры.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

### **Знания о физической культуре.**

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Индивидуальные особенности физического и психического развития.

Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.

Приемы самомассажа и релаксации.

Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Основные формы организации занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения.

Индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Измерение индивидуальных показателей физического развития.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Занятия физической культурой и режим питания.

Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину «с места» «с разбега». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

---

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Универсальные познавательные действия:*

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 11 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

знать индивидуальные особенности физического и психического развития человека;

понимать основные формы организации занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

составлять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

уметь измерять индивидуальные показатели физического развития;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

---

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые ) образовательные ресурсы
		всего	Контроль ные	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>				
1.1	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	0.5	0	<a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
1.2	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.	0.5	0	
1.3	Индивидуальные особенности физического и психического развития.	0.5	0	
1.4	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	0.5	0	
1.5	Приемы самомассажа и релаксации.	0.5	0	
1.6	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	0.5	0	
<b>Итого по разделу:</b>		<b>3</b>		
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>				
2.1.	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	1	0	<a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
2.2.	Основные формы организации занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения.	1	0	
2.3.	Индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	1	0	
2.4.	Измерение индивидуальных показателей физического развития.	2	0	
<b>Итого по разделу:</b>		<b>5</b>		
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	<a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	
3.4	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатическая комбинация	8	1	
3.5	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	18	2	
3.6	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	10	1	
3.7	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Техническая подготовка в баскетболе	10	1	
3.8	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Техническая подготовка в волейболе	10	1	
3.9	<b>Модуль «Спортивные игры».</b> Техническая подготовка в футболе	10	1	
4.0	<b>Модуль «ГТО»</b> Подготовка к сдаче нормативов	30	3	
<b>Итого по разделу:</b>		<b>91</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>99</b>		



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)	Примечание
1.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> 1. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники бега с максимальной скоростью на короткие дистанции. 2. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	2	02.09.2022		
2.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> 1. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники бега с равномерной скоростью на длинные дистанции. 2. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	2	07.09.2022		
3.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> 1. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2	13.09.2022		
4.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> 1. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. 2. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	2	16.09.2022		
5.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> 1. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Совершенствование техники метания малого мяча в неподвижную мишень. 2. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.	2	21.09.2022		
6.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> 1. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. 2. Индивидуальные особенности физического и психического развития.	2	27.09.2022		
7.	<b>Модуль «Гимнастика»</b> 1. Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 2. Основные формы организации занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения.	2	30.09.2022		
8.	<b>Модуль «Гимнастика»</b> 1. Совершенствование техники кувырка назад в группировке. 2. Индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	2	05.10.2022		

9.	<b>Модуль «Гимнастика»</b> 1. Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд ноги «скрестно». 2. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	2	18.10.2022		
10.	<b>Модуль «Гимнастика»</b> 1. Совершенствование техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках. 2. Комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.	2	21.10.2022		
11.	<b>Модуль «Гимнастика»</b> 1. Акробатическая комбинация. 2. Измерение индивидуальных показателей физического развития.	2	26.10.2022		
12.	<b>Модуль «Гимнастика»</b> 1. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. 2. Личная гигиена.	2	01.11.2022		
13.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</b> 1. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Техника безопасности на уроке. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Знакомство с нормативами ГТО 5 ступени.	2	09.11.2022		
14.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</b> 1. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. <b>Контрольный норматив "сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу" (отжимания).</b>	2	15.11.2022		
15.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</b> 1. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Подведение итогов 1 го триместра. <b>Контрольный норматив "Наклон стоя на гимнастической</b>	2	18.11.2022		
16.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</b> 1. Совершенствование техники броска мяча в корзину двумя руками от груди с места. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Совершенствование техники подтягивания.	2	30.11.2022		
17.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</b> 1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Совершенствование техники выполнения поднимания туловища из положения лёжа на спине (пресс).	2	06.12.2022		
18.	<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b> 1. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. 2. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	2	09.12.2022		
19.	<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b> 1. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. 2. Приемы самомассажа и релаксации.	2	14.12.2022		
20.	<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b> 1. Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. 2. Приемы самомассажа и релаксации.	2	20.12.2022		
21.	<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b> 1. Совершенствование техники торможения боковым скольжением. 2. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	2	23.12.2022		
22.	<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b> 1. Способы самостоятельного обучения технике перехода с одновременного на попеременный ход. 2. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	2	28.12.2022		

23.	<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b> 1. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. 2. Оказание первой помощи при травмах во время занятий лыжной подготовкой.	2	10.01.2023		
24.	<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b> 1. Совершенствование техники пройденного материала. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2	13.01.2023		
25.	<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b> 1. Совершенствование техники пройденного материала. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Прохождение на лыжах в равномерном темпе дистанции 2 км.	2	18.01.2023		
26.	<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b> 1. Сдача контрольного норматива 2 км. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Сдача контрольного норматива 2 км.	2	24.01.2023		
27.	<b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Контрольный норматив "подтягивание". 2. Упражнения утренней зарядки.	2	27.01.2023		
28.	<b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Контрольный норматив "пресс". 2. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	2	01.02.2023		
29.	<b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. 2. Упражнения на развитие гибкости.	2	07.02.2023		
30.	<b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Совершенствование техники выполнения метания теннисного мяча в неподвижную мишень. 2. Упражнения на развитие координации.	2	10.02.2023		
31.	<b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Совершенствование техники выполнения челночного бега 3x10 метров. 2. Упражнения на формирование телосложения.	2	15.02.2023		
32.	<b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Контрольный норматив "челночный бег 3x10 метров". 2. Подведение итогов 2 го триместра.	2	28.02.2023		
33.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</b> 1. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Совершенствование техники отжимания.	2	03.03.2023		
34.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</b> 1. Способы совершенствования приема и передачи волейбольного мяча способом «снизу». <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2	14.03.2023		
35.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</b> 1. Способы совершенствования приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Совершенствование техники подтягивания из виса лёжа.	2	17.03.2023		
36.	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</b> 1. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Совершенствование техники прыжка в длину.	2	22.03.2023		

37.	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</b> 1. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Совершенствование техники метания теннисного мяча в неподвижную мишень.	2	28.03.2023		
38.	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</b> 1. Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Совершенствование наклона вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	2	31.03.2023		
39.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> 1. Развитие скоростной выносливости с помощью бега на короткие дистанции. 2. <b>Контрольный норматив 30 метров.</b>	2	05.04.2023		
40.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> 1. Техника безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. 2. <b>Контрольный норматив 2000 метров</b>	2	18.04.2023		
41.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> 1. Техника безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. <b>Контрольный норматив прыжок в длину с места.</b>	2	21.04.2023		
42.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> 1. Техника безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. 2. Прыжки в высоту с прямого разбега.	2	26.04.2023		
43.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> 1. Техника безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень. 2. <b>Контрольный норматив "метание теннисного мяча в неподвижную мишень".</b>	2	02.05.2023		
44.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> 1. Техника безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. 2. Метание малого мяча на дальность.	2	05.05.2023		
45.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</b> 1. Организация защитного взаимодействия игроков при нападении соперника на корзину. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Индивидуальная подготовка к сдаче норм ГТО.	2	09.05.2023		
46.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</b> 1. Организация атакующего взаимодействия игроков при нападении на корзину соперника. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Сдача нормативов (30 м, прыжок в длину с места).	2	12.05.2023		
47.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</b> 1. Совершенствование техники подачи волейбольного мяча в условиях учебной игровой деятельности. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Сдача нормативов (2000 м, метание).	2	16.05.2023		
48.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</b> 1. Совершенствование техники передачи мяча в прыжке. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1. Сдача нормативов (челночный бег, пресс).	2	19.05.2023		

49.	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</b> 1. Совершенствование технических действий и приемов игры футбол в условиях учебной игровой деятельности. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1.Сдача нормативов (наклон, подтягивание).	2	23.05.2023		
50.	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</b> 1. Совершенствование техники штрафного удара (пенальти) по воротам соперника в условиях учебной игровой деятельности. <b>Модуль «Спорт» ГТО</b> 1.Сдача норматива (отжимания).	2	26.05.2023		
<b>ИТОГО:</b>		99			

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. ... Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы» (автор В. И. Лях).

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерная рабочая программа по физической культуре для 11 кл.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://edsoo.ru>

<https://infourok.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Конуса, рулетка, мишень для метания, гимнастическая скамья, турник, гимнастические маты, скакалка, теннисный мяч, баскетбольный мяч, волейбольный мяч, футбольный мяч, лыжи.

