

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное образование Волчихинский район Алтайского края
МКОУ «Волчихинская СШ №2»

РАССМОТРЕНО
РуководительМО
А.С.Коробейников

Протокол №1 от 24.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
С.В. Цицина

Приказ № 301 от 24.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

для 11 класса
на 2023/2024учебный год

Пояснительная записка

1.Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 года.№ 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с последующими изменениями и дополнениями».

2. Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022г. № 858

3.Основной образовательной программы среднего общего образования МКОУ «Волчихинская СШ №2», утвержденной Приказ № 300 от 24.08.2023г.

4. Положение о рабочей программе МКОУ «Волчихинская средняя школа №2», утвержденного приказом № 171 от 17.05.2021г.

5. Учебный план МКОУ «Волчихинская средняя школа №2», утвержденного Приказ № 302 от 24.08.2023г

6.Годовой календарный график работы МКОУ «Волчихинская средняя школа №2» на 2023– 2024 учебный год, утвержденного Приказ № 302 от 24.08.2023г

7.Авторской рабочей программы Физическая культура. Рабочие программы.. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы М. : Просвещение, 2019.

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, всего в 11 классе 102 часов.

Для реализации данной рабочей программы используется УМК:

1. Авторской рабочей программы Физическая культура. Рабочие программы.. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы М. : Просвещение, 2019

2. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В . И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2019

4.Цели и задачи

Цели:

Развитие основных физических качеств и способностей. Укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Задачи:

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли формировании здорового образа жизни.

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционального ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

5. Основание изменений внесенных в рабочую программу. Программный материал по легкой атлетике и спортивным играм разделен на осенний и весенний период, лыжная подготовка перенесена в зимний период согласно климатическим условиям региона. Также в школе нет соответствующих условий для проведения программного материала по разделу «Плавание» и часы распределены на легкую атлетику и спортивные игры

6. Требования к освоению учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе

Содержание учебного плана. 11 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

В 11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение

Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Легкая атлетика

В 11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с ранномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Элементы единоборств

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Как и в 8—9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать/ понимать:

1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
2. Организация активного отдыха и профилактика вредных привычек;
3. Основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств.
4. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

1. Составлять и выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
2. Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх.
3. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, лечебной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.
4. Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием индивидуальной физической

подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

5. Соблюдать безопасность при выполнении упражнений и проведении туристических походов.

6. Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения практической деятельности и повседневной жизни для:

Проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

Включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

| № п/п | физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|---|--------------|---------------------|------------------------|-------------------|---------------------|------------------------|---------------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Вег 30 м, с | 16 17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1—4,8 5,0—4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,95,3 5,9—5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 16 17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0—7,7 7,9—7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3—8,7 9,3—8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 17 | 180 и ниже 190 | 195—210 205—220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170—190 170—190 | 210 и выше 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 17 | 1300 и выше 1300 | 1050—1200 1050—1200 | 900 и выше 900 | 1500 и выше 1500 | 1300—1400 1300—1400 | 1100 и выше 1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 17 | 5 и ниже 5 | 9—12 9—12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12—14 12—14 | 20 и выше 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16 17 | 4 и ниже 5 | 8—9 9—10 | 11 и выше 12 | | | |
| | | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16 17 | | | | 6 и ниже 6 | 13—15 13—15 | 18 и выше 18 |

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | ЭОР |
|--|--|------------------|---------------------------------------|--|---|
| | | Вс его | Кон тро льн ые раб оты | Пр акт иче ски е раб оты | |
| 1 | Знания о физической культуре | 8 | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| <p>Деятельность учителя в рамках программы воспитания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний | | | | | |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность: | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| <p>Деятельность учителя в рамках программы воспитания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний | | | | | |
| 3 | Легкая атлетика | 18 | | | |
| <p>Деятельность учителя в рамках программы воспитания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила | | | | | |

| | | | | | |
|--|----------------------|-----|--|--|---|
| <p>общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний | | | | | |
| 4 | Спортивные игры | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 4.1 | Футбол | 6 | | | |
| 2.2 | Баскетбол | 11 | | | |
| 4.3 | Волейбол | 10 | | | |
| 4.4 | Гандбол | 6 | | | |
| <p>Деятельность учителя в рамках программы воспитания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний | | | | | |
| 5 | Гимнастика | 18 | | | |
| 6 | Лыжная подготовка | 17 | | | |
| 7 | Элементы единоборств | 8 | | | |
| <p>Деятельность учителя в рамках программы воспитания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний | | | | | |
| | Итого | 102 | | | |

Поурочное планирование 11 класс

| № | | Раздел, тема урока № | Всего часов | | | Дата изучени я | ЭОР |
|---|-----|--|-------------|-----------------------|------------------------|----------------------|---|
| | | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1. Основы знаний о физической культуре 2ч | | | | | | | |
| 1 | 1.1 | 1Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); Федеральный закон «Об образовании в РФ» (принят в 2012 г.). Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 2 | 1.2 | Современное олимпийское движение и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации .Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 2. Легкая атлетика 12 часов. | | | | | | | |
| 3 | 2.1 | Легкая атлетика. Бег. Высокий и низкий старт до 40 м. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | | | |
|---|-----|---|---------------------------------------|--|--|--|---|
| 4 | 2.2 | Легкая атлетика. Бег. Стартовый разгон, эстафетный бег. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов Правила соревнований | 1 Челночный бег 3х10 м. на результат. | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassylyah |
| 5 | 2.3 | Легкая атлетика. Бег. Бег на результат на 100 м. Доврачебная помощь при травмах. | 1 Бег на результат 100 м. | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassylyah |
| 6 | 2.4 | Легкая атлетика. Бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин (юноши). Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин (девушки). | 1 6-минутный бег, м. | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassylyah |
| 7 | 2.5 | Легкая атлетика. Бег. Бег на 3000 м (юноши). Бег на 2000 м (девушки). | | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassylyah |
| 8 | 2.6 | Легкая атлетика. Прыжки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега | 1 Прыжки в длину с места, см | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassylyah |
| 9 | 2.7 | Легкая атлетика. Прыжки. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега | | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassylyah |

| | | | | | | | |
|----|------|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | | | 10-11- klassy- lyah |
| 10 | 2.8 | Легкая атлетика. Прыжки. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. | 1 Накл он впер ед из поло жени я стоя, см | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 11 | 2.9 | Легкая атлетика. Метание. Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1 м) с расстояния до 20 м(юноши) Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м(девушки) | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 12 | 2.10 | Легкая атлетика. Метание. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность (юноши). Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность (девушки) | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 13 | 2.11 | Легкая атлетика. Метание Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (девушки). | 1 Подт ягив ание: на высо кой пере клад ине из виса; на низк | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | | | |
|---|------|---|--|--|--|--|---|
| | | | ой пере клад ине из виса лежа (кол- во раз) | | | | |
| 14 | 2.12 | Легкая атлетика. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 3. Основы знаний о физической культуре 2ч | | | | | | | |
| 15 | 3.1 | Социо-культурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физическая культура личности. Ценные ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическому совершенствованию и формирование здорового образа жизни. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 16 | 3.2 | Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 4. Спортивные игры. Футбол 6 часов | | | | | | | |
| 17 | 4.1 | Футбол. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | | | |
|----|-----|--|---|--|--|--|---|
| 18 | 4.2 | Футбол. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 19 | 4.3 | Футбол. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 20 | 4.4 | Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 21 | 4.5 | Футбол. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 22 | 4.6 | Футбол. Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках | 1 | | | | https://fk12.ru/bo |

| | | | | | | | |
|--|-----|---|---|--|--|--|---|
| | | разных размеров. Игра по правилам. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий | | | | | oks/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 5. Спортивные игры. Баскетбол 11 часов | | | | | | | |
| 23 | 5.1 | Баскетбол. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 24 | 5.2 | Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 25 | 5.3 | Баскетбол. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 26 | 5.4 | Баскетбол. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 27 | 5.5 | Баскетбол. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | | | |
|----|------|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | | | 10-11- klassy- lyah |
| 28 | 5.6 | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 29 | 5.7 | Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 30 | 5.8 | Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 31 | 5.9 | Баскетбол. Правила игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 32 | 5.10 | Баскетбол. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 33 | 5.11 | Баскетбол. Игра по упрощённым правилам | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | | | |
|--|-----|--|---|--|--|--|---|
| | | баскетбола. Игра по правилам | | | | | 12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 6. Основы знаний о физической культуре 2ч | | | | | | | |
| 34 | 6.1 | Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей) | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 35 | 6.2 | Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 7. Гимнастика с элементами акробатики 18 часов | | | | | | | |
| 36 | 7.1 | Гимнастика. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 37 | 7.2 | Гимнастика. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 38 | 7.3 | Гимнастика. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | | | |
|----|-----|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | | | kultura-10-11-klassy-lyah |
| 39 | 7.4 | Гимнастика. Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами (юноши). Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами (девушки) | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 40 | 7.5 | Гимнастика. Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки) | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 41 | 7.6 | Гимнастика. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки) | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 42 | 7.7 | Гимнастика. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девушки) | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 43 | 7.8 | Гимнастика. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девушки) | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | | | |
|----|------|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | | | klassy-lyah |
| 44 | 7.9 | Гимнастика. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов (юноши). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (девушки). | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 45 | 7.10 | Гимнастика. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов (юноши). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (девушки). | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 46 | 7.11 | Гимнастика. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 47 | 7.12 | Гимнастика. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 48 | 7.13 | Гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (юноши). Упражнения в висах и упорах, | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|------|---|---|--|--|--|---|
| | | общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах (девушки) | | | | | lyah |
| 49 | 7.14 | Гимнастика. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 50 | 7.15 | Гимнастика. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 51 | 7.16 | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 52 | 7.17 | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 53 | 7.18 | Гимнастика. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 8. Лыжная подготовка 17 часов | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|-----|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | | | |
| 54 | 8.1 | Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 55 | 8.2 | Лыжная подготовка. <i>Правила проведения самостоятельных занятий.</i> Особенности физической подготовки лыжника. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 56 | 8.3 | Лыжная подготовка. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 57 | 8.4 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 58 | 8.5 | Лыжная подготовка. Преодоление подъёмов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 59 | 8.6 | Лыжная подготовка. Переход с одно-временных ходов на попеременные. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | | | |
|----|------|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | | | heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 60 | 8.7 | Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 61 | 8.8 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 62 | 8.9 | Лыжная подготовка. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 63 | 8.10 | Лыжная подготовка. Преодоление подъёмов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: лидирование | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 64 | 8.11 | Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | | | |
|----|------|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | | | lyah |
| 65 | 8.12 | Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: обгон | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 66 | 8.13 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 67 | 8.14 | Лыжная подготовка. Преодоление подъёмов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: финиширование | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 68 | 8.15 | Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 69 | 8.16 | Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 70 | 8.17 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | | | |
|----|-----|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | | | heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| | | Элементы единоборств. 8 часов | | | | | https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 71 | 9.1 | Элементы единоборств .Техника безопасности. Гигиена борца | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 72 | 9.2 | Элементы единоборств. Приёмы борьбы лёжа и стоя. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 73 | 9.3 | Элементы единоборств. Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 74 | 9.4 | Элементы единоборств. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | | | |
|----|------|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | | | lyah |
| 75 | 9.5 | Элементы единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 76 | 9.6 | Элементы единоборств. Учебная схватка | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 77 | 9.7 | Элементы единоборств .Приёмы борьбы лёжа и стоя. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 78 | 9.8 | Элементы единоборств. Учебная схватка | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| | | Спортивные игры. Волейбол 10 часов | | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 79 | 10.1 | Волейбол. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | | | |
|----|------|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | | | heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 80 | 10.2 | Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 81 | 10.3 | Волейбол. Варианты техники приёма и передачи мяча | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 82 | 10.4 | Волейбол. Варианты техники приёма и передачи мяча. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 83 | 10.5 | Волейбол. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 84 | 10.6 | Волейбол. Варианты техники приёма и передачи мяча .Варианты подачи мяча | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | | | |
|--|-------|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | | | lyah |
| 85 | 10.7 | Волейбол. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 86 | 10.8 | Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 87 | 10.9 | Волейбол. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 88 | 10.10 | Волейбол. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками бадминтонной ракеткой, воздушными шарами) | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| Основы знаний о физической культуре 2ч | | | | | | | |
| 89 | 11.1 | Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 90 | 11.2 | Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагруз- | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|------|--|---|--|--|--|---|
| | | ки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб | | | | | heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| Спортивные игры. Гандбол 6 часов | | | | | | | |
| 91 | 12.1 | Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 92 | 12.2 | Гандбол. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме | | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 93 | 12.3 | Гандбол. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками бадминтонной ракеткой, воздушными шарами) | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 94 | 12.4 | Гандбол. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 95 | 12.5 | Гандбол. Индивидуальные, групповые и тактические действия в нападении и защите. Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками бадминтонной ракеткой, воздушными шарами) | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | | lyah |
| 96 | 12.6 | Гандбол. Игра по упрощённым правилам ручного мяча. | 1 | | | | |
| Легкая атлетика 6 часов | | | | | | | |
| 97 | 13.1 | Легкая атлетика. Стартовый разгон, эстафетный бег. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Правила соревнований | 1 Чел ноч ный бег 3x1 0 м. на резу льта т. | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 98 | 13.2 | Легкая атлетика. Бег на результат на 100 м. | 1 Бег на резу льта т 100 м. | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 99 | 13.3 | Легкая атлетика. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. | 1 Пры жки в дли ну с мес та, см | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 100 | 13.4 | Легкая атлетика. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |
| 101 | 13.5 | Легкая атлетика. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| | | | | | | | |
|-----|------|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | | | klassy-lyah |
| 102 | 13.6 | Легкая атлетика. Бег на 3000 м (юноши). Бег на 2000 м (девушки). | 1 | | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah |

| Дата по журналу | № скорректированного урока | Темы уроков | Основание | Контроль |
|-----------------|----------------------------|-------------|-----------|----------|
| | | | | |