

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им М. Горького»
муниципального образования – городской округ город Скопин Рязанской области

Рассмотрено
на заседании МО
учителей
Протокол № 1 от
«31» августа 2023 г.

Согласовано
на педагогическом
совете школы
Протокол № 1 от
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 11 класса основного общего образования
на 2023-24 уч.год

Составитель:
Учитель физической культуры
Датлин А.А.

г. Скопин
2023 г.

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Физическая культура базовый уровень 10-11 класс» (А.П. Матвеев. Е.С. Палехова. Москва Просвещение 2022)

В программе А.П.Матвеева программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для освоения базовых основ физической культуры в 10 классе отведено 68 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки».

Вариативная часть программы обусловлена, необходимостью учета регионального компонента. Вариативная часть включает в себя программный материал по разделам «Спортивные игры» и «Лыжная подготовка». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В связи с региональными особенностями в зимний период времени, при понижении температуры воздуха недопустимой для занятий на улице, занятия проводятся в спортивном зале, и часы лыжной подготовки заменяются часами из раздела баскетбол, волейбол. Возможен следующий вариант прохождения программы: переход к разделу «Подвижные игры на основе волейбола, баскетбол» и выбор в данном разделе занятий направленных на развитие физических качеств. При восстановлении температурного режима рассматривается вариант лыжной подготовки.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников

необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковътх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществитть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Содержание учебного предмета
Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 2-х урочных занятиях в неделю в 10 класса.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		Неделя	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	33	8	8	10	8
	66	Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
1	Количество часов Базовая часть	65	15	15	19	16
	Резервная часть	5	1	1	1	2
	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	20	3 2	- 1	5 3	4 4
1.3	Лыжная подготовка	11	-	-	11	-
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	-	12	-	-
1.4	Легкая атлетика	20	10	-		8
2	Резервная часть	5	б/б-1	в/б-1	б/б-1	
	Всего часов	66	16	14	20	16

4. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Общее количество учебных часов на I четверть - 16

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
Легкая атлетика (12 ч)							
1	Инструктаж по ТБ на уроках ф/к. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий		
2	Финиширование Эстафетный бег.	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий		
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30 м.	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого	Текущий		
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60 м.	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого	Текущий		
5	Бег на результат (<i>100м</i>).	Учетный	Бег на результат (<i>100м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Ю: «5»- 13,8с. «4»- 14,2с.; «3»- 14,5с. Д: «5»- 16,5с.; «4»- 16,8с.; «3»- 18,0с.		

6	Прыжок в длину. Челночный бег.	Комплексный					
7	Прыжок в длину на результат.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Ю: «5» - 440 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см Д: «5» - 390 см; «4» - 360 см; «3» - 320 см		
8-9	Метание гранаты на дальность.	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	Ю: «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м		
10	Кросс 2000м(м) 1000м(д)	Учетный	Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> пробежать дистанцию в равномерном темпе			
Волейбол(3 часа)							
11 (1)	Стойка и перемещения игрока	Комплексный	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми	<i>Уметь:</i> выполнять стойку и перемещение игрока	Текущий		
12 (2)	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		

13 (3)	Оценка техники передачи мяча.	Учетный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча		
Баскетбол (2 часа +1 (р))							
14(1)	Передача мяча различными способами на месте. Инструктаж по ТБ.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
15(2)	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными	<i>Уметь;</i> выполнять в игре или игровой	Текущий		
16(3)	Бросок мяча со средней дистанции. (резервный урок)	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий		

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть –16

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
Гимнастика (20 часов)							
17(1)	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы;	Текущий		

18(2)	Строевые упражнения	Совершенство вания	Повороты в движении. ОРУ на месте	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы;	Текущий		
19(3)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.(Ю):Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
20(4)	(Ю):Подтягивания на перекладине.	Совершенство вания		<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
21(5)	Ю:Подтягивания на перекладине. (Д): Поднимание	Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. (Ю): Подтягивания на перекладине. Равновесие на верхней	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
22(6)	Повороты в движении. Перестроения Зачет.	Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. (Ю): Подтягивания Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
23(7)	Акробатические упражнения.	Совершенство вания	(Ю):Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках.ОРУ с гантелями, технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. (Д):Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
24(8)	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	Совершенство вания		<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		

25 (9)	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках.(Ю) Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на	Совершенствования	(Ю): Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>), технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	<i>Уметь</i> : выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>)	Текущий		
		Совершенствования	(Ю): Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ (Д): Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях,	<i>Уметь</i> : выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>)	Текущий		
26 (10)	Акробатическое соединение	Совершенствования	Комбинация из изученных элементов	<i>Уметь</i> : выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>)	Текущий		
27 (11)	Опорный прыжок с разбега.	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня-(Ю), козла-(Д). Развитие	<i>Уметь</i> : выполнять акробатические элементы программы в комбинации(<i>5 элементов</i>)	Текущий		
28 (12)	Опорный прыжок через коня(Ю).Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой (Д). Зачет	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня - (Ю).Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой - (Д). Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь</i> : выполнять акробатические элементы программы в комбинации <i>5 элементов</i>)	Текущий		
Баскетбол(1 час)							
29(1)	Оценка техники штрафного броска	Учетный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с	<i>Уметь</i> : выполнять э игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
Волейбол (1 час (р))							

30(1)	Оценка техники верхней подачи	Учетный Резервный урок	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Оценка техники подачи		
-------	-------------------------------	------------------------	---	--	-----------------------	--	--

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 20

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
Лыжная подготовка (16ч)							
31(1)	Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовке.	Совершенствование	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км, туризм и спортивное ориентирование	Уметь: Передвигаться на лыжах	Текущий		
32(2)	Одновременный двухшажный ход	Совершенствование	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах	Текущий		
33(3)	Переход с одного хода на другой	Совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах	Текущий		

34(4)	Одновременный одношажный ход	Учётный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника одновременного одношажного хода		
35(5)	Одновременный безшажный ход	Совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника Одновременный безшажный ход		
36(6)	Попеременный четырехшажный ход	Совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий		
37(7)	Спуски и подъемы	Совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4км,туризм и спортивное ориентирование	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Спуски		
38(8)	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов, туризм и спортивное ориентирование	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий		
39(9)	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе, туризм и спортивное ориентирование	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий		
40(10)	Прохождение	Совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по	Уметь: Передвигаться на	Текущий		

	дистанции 2 - 3 км.в среднем темпе	твование	лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			
41(11)	Прохождение дистанции 3-5км.	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3-5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах	Текущий		
В случае ухудшения погоды ОФП	Резервные уроки 1	совершенствование	Поднимание туловища из и.п.лежа (пресс)	Знать нормы ГТО	Текущий		
ОФП	2	совершенствование	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Знать нормы ГТО	Текущий		
Волейбол (5 ч)							
42(1)	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
43(2)	Прием мяча двумя руками снизу.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		

44(3)	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
45(4)	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
46(5)	Оценка техники передачи мяча снизу в парах.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча		
Баскетбол(3 часа+1 р)							
47(1)	Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 x 1x 2), Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
48(2)	Оценка техники ведения мяча.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча		

49(3)	Индивидуальные действия в защите	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
50(4)	Зонная защита (2х3). <i>Резервный урок</i>	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		

Тематическое планирование на IV четверть
Общее количество учебных часов на IV четверть - 18

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
Волейбол (4ч)							
51(1)	Нападение через 2-ю зону.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
52(2)	Верхняя прямая подача, прием	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
53(3)	Прямой нападающий удар через сетку.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		

54(4)	Учебная игра в волейбол (резервный урок)	Совершенствования	. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
Баскетбол(4 часа)							
55(1)	Передача мяча различными способами на месте. Инструктаж по ТБ.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
56(2)	Бросок в прыжке со средней дистанции	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		

57(3)	Оценка техники броска в прыжке	Учетный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке		
58(4)	Двухсторонняя игра по правилам	Текущий	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
Легкая атлетика (8 ч)							
59(1)	Спринтерский бег. Челночный бег.	Комплексный	Низкий старт (<i>30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-90 м</i>). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100м</i>)	Текущий		
60(2)	Прыжок в длину с места	Комплексный	Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		

61(3)	Низкий старт . Бег по дистанции. Финишировани е.30 м	Комплек- ный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с макси- мальной скоростью с низкого старта (1 00 м)	Текущий		
62(4)	Бег на средние дистанции.60м	Комплек- ный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег.	Уметь: бегать с макси- мальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
63(5)	Бег 100 м на результат.	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с макси- мальной скоростью с низкого старта (1 00 м)	Ю: «5»- 13,5 с.;«4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с. Д: «5»-16,5с;«4»- 17,5с; «3»-18,5с		
64(6)	Метание гранаты из различных положений.	Комплек- ный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка- честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
65(7)	Метание гранаты на дальность.	Комплек- ный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	Ю: «5» - 32 м;«4» - 28 м; «3» - 26 м		
66 (8)	Кросс 2000м (ю), 1000м (д)	Учетный	Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанции в равномерном темпе	Учетный		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 класс, Просвещение 2022 – 127. ISBN 9785090920910

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 класс, Просвещение 2022 – 127. ISBN 9785090920910
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ Мво образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения)
3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.
4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 10-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. http://www.gto-normy.ru/page/Нормы_ГТО_ru | Нормативы Минспорта РФ - Part
2. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
3. <http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя
4. [Физкультура по ФГОС \(fizkultura-fgos.ru\)](http://fizkultura-fgos.ru)
5. <http://spo.1september.ru/urok/> Я иду на урок физкультуры

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- 1 Мячи для метания 3
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.)
- 3 Ядро 1
- 6 Набор гимнастических матов 3
- 7 Гимнастический козел 1
- 9 Канат для перетягивания 1
- 10 Скакалки 10
- 11 Мостик гимнастический подкидной 1
- 12 Щит баскетбольный игровой 2
- 13 Кольца баскетбольные 2
- 14 Волейбольная сетка 1
- 15 Мячи волейбольные 5
- 16 Мячи футбольные 2
- 17 Теннисные столы 1
- 18 Ракетки для настольного тенниса 6
- 19 Лыжи беговые 20 пар
- 20 Крепления жесткие 20 пар
- 21 Палки лыжные 25 пар
- 22 Секундомер электронный 1
- 23 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1
- 24 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1
- 25 Игровое поле для волейбола 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор