

копия

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №25»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

11 класс

на 2023 -2024 учебный год

Составитель: Бурлаку Сергей Георгиевич,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по

физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные

модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Данная рабочая программа разработана и реализуется на основе учебника «Физическая культура 10-11 классы» В.И. Ляха и др. Просвещение 2020.

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

1. Для педагога:

учебник «Физическая культура 10-11 классы» В.И. Ляха и др. Просвещение 2020.

- рабочая программа по физической культуре на 2023/24 учебный год

2. Для обучающихся:

учебник «Физическая культура 10-11 классы» В.И. Ляха и др. Просвещение 2020.

Рабочая программа предназначена для освоения основного стандарта по физической культуре для 11 класса, в том числе для обучающихся с ОВЗ.

Рабочая программа рассчитана на 34 недели, за год – 102 часа, в неделю – 3 часа.

Срок реализации рабочей программы – 1 год.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

11 класс

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Лёгкая атлетика. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Лыжная подготовка. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры.

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

Содержание модуля «Базовая физическая подготовка»

Общефизическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом «на спине»). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной

частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимания в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом»

с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортровке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Спортивные игры. Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентирясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

11 класс

К концу обучения в 11 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа; — измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, задержки дыхания; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Календарно-тематическое планирование по русскому языку для 11 класса
на 2023-2024 учебный год**

№п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды и формы учебной деятельности	Дата проведения		Примечание
				План	Факт	
1	Легкая атлетика 12ч. Спринтерский бег. Терминология спринтерского бега. Бег на короткие дистанции 15- 60м с низкого и высокого старта Т. Б. на уроках Л/а. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
2	Спринтерский бег. Терминология спринтерского бега. Бег на короткие дистанции 15- 60м с низкого и высокого старта. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
3	Развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения для развития скоростных качеств. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
4	Сдача норматива ГТО-100м. Развитие скоростных Метание т. мяча на дальность (гранаты). Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
5	Метание т. мяча на дальность (гранаты). Челночный бег,4*9м Специальные беговые упражнения для развитие выносливости. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			

6	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
7	Сдача норматива ГТО - Метание т. мяча на дальность (гранаты) Челночный бег, 4*9м Специальные беговые упражнения для развитие выносливости. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
8	Сдача норматива ГТО - Челночный бег, 3х10м Прыжки в длину с места. Специальные упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
9	Развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
10	Прыжки в длину с места. Специальные упражнения для развитие прыгучести. ОРУ. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
11	Сдача норматива ГТО - Прыжки в длину с места. Специальные упражнения развитие для прыгучести. ОРУ. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
12	Развитие двигательных качеств.	1	Конспект урока.			

	Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.		Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
13	Гимнастика 12ч Вводный урок по гимнастике Т.Б. на уроках гимнастики. Акробатические элементы. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Упражнение на низкой высокой перекладине. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
14	Акробатические элементы. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Упражнение на низкой высокой перекладине. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
15	Сдача норматива ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
16	Упражнения на низкой, высокой перекладине. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Упражнение на низкой высокой перекладине. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
17	Лазание по канату в два приема. Акробатические элементы. Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
18	Сдача норматива ГТО –поднимание	1	Конспект урока.			

	туловища из положения лежа на спине. Спортивные игры.		Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
19	Сдача норматива ГТО – подтягивание на низкой, высокой перекладине Акробатические элементы. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
20	К.н. Лазание по канату в два приема Акробатические элементы. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
21	Сдача норматива ГТО – тест на гибкость. Развитие двигательных качеств. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
22	Акробатическая комбинация. Лазание по канату в два приема Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
23	К.н. Акробатическая комбинация. Упражнение на равновесие Ходьба острым шагом по гимнастической скамейке. Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития силовых качеств.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
24	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития	1	Конспект урока. Наглядное пособие.			

	силовых качеств. Спортивные игры. Скакалка.		Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
25	Баскетбол 22ч Вводный урок по баскетболу. История развития баскетбола. Правила игры. Спортивный инвентарь. Бег по заданию учителя. ОРУ.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
26	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
27	К.н. Стойка игрока, приемы перемещения ведение мяча на месте с изменением направления и высотой отскока в движении. Бег по заданию учителя. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
28	Передачи мяча на месте и в движении. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока Бег по заданию учителя. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
29	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
30	К, н. Передачи мяча на месте в парах. Бросок одной рукой от плеча с шага после остановки. Стойка игрока, приемы	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений			

	перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока. Бег по заданию учителя. ОРУ.		на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
31	Передачи мяча на в парах в движении Бросок одной рукой от плеча с шага Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока. Бег по заданию учителя. ОРУ.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
32	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
33	К.н. Передачи мяча на в парах в движении. Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
34	Бросок мяча по кольцу от плеча с шага после остановки. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока . Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
35	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
36	Бросок мяча по кольцу от плеча с шага после остановки. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке.			

	Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.		Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
37	К.н. Бросок мяча по кольцу от плеча с двойного шага после ведения. Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
38	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
39	Бросок мяча по кольцу от плеча с двойного шага после ведения. Тактика игры в защите. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
40	Бросок мяча по кольцу от плеча с двойного шага после ведения. Тактика игры в защите. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
41	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая			

			культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
42	К.н. Бросок мяча по кольцу от плеча с двойного шага после ведения. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
43	Штрафной бросок. Тактика нападения. Индивидуальные и командные действия в нападении. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
44	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
45	Индивидуальные и командные действия в нападении Штрафной бросок. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
46	К.н. Штрафной бросок. Тактика игры в защите и нападении. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
47	Волейбол 20ч Вводный урок по волейболу. Т.Б. на уроках волейбол Стойка игрока, приемы	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений			

	перемещения. Верхняя передача и прием мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.		на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
48	Стойка игрока, приемы перемещения. Верхняя передача и прием мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
49	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. на уроках волейбола. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
50	Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте Нижняя прямая подача мяча ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
51	К.н. Стойка игрока, приемы перемещения, Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте Нижняя прямая подача. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
52	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Отжимание. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
53	Нижний прием передача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке.			

			Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
54	Нижний прием передача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
55	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Пресс.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
56	К.н. Нижний прием передача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
57	Нижняя прямая подача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
58	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Прыжки в длину с места.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
59	К.н. Нижняя прямая подача мяча. Верхний прием. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте через сетку. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая			

			культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
60	Верхняя прямая подача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения, Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
61	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Прыжки на скакалке.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
62	К.н. Верхняя прямая подача мяча нижний прием. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
63	К.н. Передачи мяча в парах через сетку. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча месте ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
64	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Т.Б. на уроках волейбола. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
65	Тактика игры в защите. Нападающий удар. Стойка игрока, приемы перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Передачи мяча в парах на месте ОРУ.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			

	Учебная игра.					
66	Тактика игры в нападении. Нападающий удар .Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
67	Лыжная подготовка 12ч Вводный урок по лыжной подготовке Подбор лыжного инвентаря. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
68	Техника одношажного попеременного хода Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки Подбор лыжного инвентаря.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
69	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
70	Двухшажный, попеременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции1500м.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
71	Попеременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции1500м.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая			

			культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
72	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
73	Одношажный одновременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции 1500м.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
74	Двухшажный, одновременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции 1500м.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
75	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
76	Переход с попеременного на одновременный ход и обратно. Повороты на месте в правую левую сторону уступом. К.н. Бег по дистанции 1500м. 3000м.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
77	Сдача норматива ГТО – лыжные гонки на дистанции 1500м.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			

78	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
79	Легкая атлетика 24ч Прыжки в высоту способом перешагиванием. Обучение технике прыжкам в высоту способом перешагивания. Подбор разбега, переход через планку. Специальные упражнения для развития прыгучести. Т.Б на уроках л/а.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
80	Прыжков в высоту способом перешагивания. Подбор разбега, переход через планку. Специальные упражнения для развития прыгучести. Т.Б на уроках л/а. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
81	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках легкой атлетики. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
82	Техника прыжков в высоту способом перешагивания. Подбор разбега, переход через планку. Специальные упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
83	К.н. по прыжкам в высоту способом перешагивания. Подбор разбега, переход через планку. Специальные упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры.		Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая			

			культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
84	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках легкой атлетики. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
85	Прыжки в длину с места. Специальные упражнения развитие для прыгучести. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
86	К.н. Прыжки в длину с места. Специальные упражнения развитие для скорости. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
87	Челночный бег,4*10м, 6*10м Прыжки в длину с места. Специальные упражнения для развитие прыгучести. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
88	Челночный бег6*10м, 10*10м Специальные упражнения для развития скорости. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
89	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития скорости на уроках легкой атлетики. Отжимание. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			

90	К.н. Челночный бег 4*9м. Специальные упражнения для развития стартовой скорости. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
91	Метание теннисного мяча на дальность (гранаты) Развитие скоростных качеств Кроссовая подготовка.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
92	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития скорости. Пресс.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
93	К.Н. Бег на короткие дистанции 30-60м 100м с высокого старта. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
94	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития скорости. Подтягивание.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
95	Сдача норматива ГТО – кроссовая подготовка 1000м., 2000м.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
96	Эстафетный бег. Коридор для передачи	1	Конспект урока.			

	эстафетной палочки. Дистанция 200м 300м.		Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
97	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития скорости. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
98	Кроссовая подготовка. Бег 800м Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
99	Кроссовая подготовка. Бег 1000м Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
100	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
101	К.н. Бег 1000м. Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
102	Бег по пересеченной местности 40 минут. Развитие двигательных качеств.	1	Конспект урока. Наглядное пособие.			

	Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры		Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
--	---	--	---	--	--	--

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИЗУЧЕНИЯ
предмета Физическая культура**

1. Программа предмета Физическая культура

2. **Учебник** «Физическая культура 10-11 классы» В.И. Ляха и др. Просвещение 2020.

3. **Электронная форма учебника.** Электронная форма учебника является полным содержательным аналогом печатной версии, дополненным различными медиа объектами, в том числе интерактивными и функционалом, делающим работу с электронной формой учебника комфортной. Электронная форма учебника содержит также весь методический аппарат печатной версии, однако использование компьютерных технологий позволяет его несколько усовершенствовать.

4. **Методические пособия, «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха** которые содержат описание воспитательного потенциала курса и методику его реализации, пример рабочей программы, методические рекомендации по организации и проведению уроков. В основе методических рекомендаций лежат идеи развития у обучающихся представлений о многообразии и целостности современного мира, а также формирования основы системного развития.

Информационные ресурсы, обеспечивающие методическое сопровождение образовательной деятельности:

- ФГБНУ «Институт стратегии образования Российской Академии Образования» <https://www.instrao.ru/>
- Интерактивная образовательная онлайн-платформа «Учи.ру» синтерактивными уроками по основным школьным предметам, олимпиады: <https://uchi.ru/>
- Реестр примерных основных общеобразовательных программ / Примерные основные общеобразовательные программы / Основные образовательные программы в части учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей): <http://fgosreestr.ru>
- Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс для школ: <https://www.yaklass.ru/> Цифровые ресурсы и сервисы для школы группы компаний «Просвещение»: <https://digital.prosv.ru/>
- Электронно-библиотечная система «БИБЛИОШКОЛА» ИД «Директ-Медиа»: <https://biblioschool.ru/>