

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Республики Дагестан

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ "Гимназия №11"

РАССМОТРЕНО


ШМО учителей
физической культуры

 Рабаданова З.С.
Протокол №

от «28» августа 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

 Меджидова З.М.
Протокол №

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО



от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3134635)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 классов.

На 2023-2024 учебный год

Составитель: Рабаданова Заира Сулайбановна.
Учитель физической культуры

г.Махачкала 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

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

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

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 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 старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». 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 гимнастическом бревне, с включением полушагата, 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).

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

К концу обучения в **10 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 их выполнения (юноши);

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

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

Тематическое планирование 10 класс.

Учебник: Физическая культура 10-11классы. Автор: А.П. Матвеев М.: «Просвещение», 2020г.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	Пешие туристские подходы	
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
1	Восстановительный массаж	1
2	Банные процедуры	
3	Измерение функциональных резервов организма	1
4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	
Итого по разделу		2
Раздел 3. Физическое совершенствование		
1	Занятия физической культурой и режим питания	1
2	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1
3	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	2
4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега	2
5	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	2
6	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2
7	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
8	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	16
9	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в баскетболе	10
10	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в волейболе	10
11	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в футболе	9
Итого по разделу		56
Раздел 4. Спорт		
1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8
Итого по разделу		8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	0	1		Практическая работа
2	Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа
3	Модуль «Легкая атлетика». Старт с опорой на одну руку. Стратегия бега на 800м, 1500м.	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Легкая атлетика». Техника преодоления препятствий. Кросс.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование выполнения низкого старта. Виды низкого старта.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники спринтерского бега (бег по дистанции). Бег с максимальной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар внешней частью подъема. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в круговой эстафете. Измерение функциональных резервов организма.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Закрепление удара внешней частью подъема. Закрепление приема катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники постановки ноги на отталкивания.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег. Техника бега по различным грунтам.	1	0	1		Практическая работа
13	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа

14	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар серединой подъёма.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Финальное усилие.	1	0	1		Практическая работа
16	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность, бег 60м, прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1500м, подтягивания/отжимания, подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма. Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	1	0	1		Практическая работа
19	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из пройденных элементов.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Гимнастика». Совершенствование выполнения техники длинного кувырка с разбега. Акробатическая комбинация.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Способы перемещения по площадке с мячом.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Способы ведения мяча. Способы остановки. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
25	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча в движении. Обыгрывание игровых ситуаций.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	1	0	1		Практическая работа

	Передача мяча в прыжке. Повороты на месте и в движении. Учебная игра.					работа
28	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь. Удержание в вися на согнутых руках.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь. Акробатическая комбинация.	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача. Прием мяча после подачи.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая верхняя подача. Подача в указанную зону.	1	0	1		Практическая работа
34	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие силовых способностей методом круговой тренировки. Измерение функциональных резервов организма.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Организация атакующих действий.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Двусторонняя игра. Судейская практика.	1	0	1		Практическая работа
37	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие гибкости и координационных способностей. Упражнения с гимнастическими палками, у гимнастической стены. Челночный бег.	1	0	1		Практическая работа
38	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей, силы. Прыжковые упражнения. Упражнения изометрического характера для развития силы. Стрит-бол.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Гимнастика». Комбинация на гимнастическом бревне (девушки), перекладине (юноши). Лазание по канату в 2 приема.	1	0	1		Практическая работа

40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Броски мяча в кольцо одной рукой после ведения. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Броски мяча в кольцо одной рукой в прыжке, в два шага. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
42	Занятия физической культурой и режим питания. Игра в бадминтон.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Скрытая передача. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Блокирование. Индивидуальное и групповое.	1	0	1		Практическая работа
45	Восстановительный массаж. Корректирующая гимнастика.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Атака быстрым прорывом. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Позиционное нападение. Учебная игра. Судейская практика.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Организация постановки «заслона». Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Контрольная игра. Судейская практика.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нижняя и верхняя прямые подачи. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Контрольная игра.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с разбега. Стопорящий шаг, перескок.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Легкая атлетика». Выполнение старта из различных исходных положений. Совершенствование выполнения техники беговых упражнений.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Легкая атлетика». Преодоление горизонтальных препятствий. Кросс.	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Закрепление владения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника финиширования. Бег с подбега.	1	0	1		Практическая работа
59	Модуль «Легкая атлетика». Преодоление полосы препятствий. Кросс.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в	1	0	1		Практическая работа

	глубину.					
61	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Эстафетный бег по кругу.	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Контрольная игра.	1	0	1		Практическая работа
64	Банные процедуры. Функциональная тренировка для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1	0	1		Практическая работа
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 60м, прыжки в длину с места, пресс за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3x10м, подтягивания/отжимания.	1	0	1		Практическая работа
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча на дальность, бег 2000м.	1	0	1		Практическая работа
68	Профессионально-прикладная физическая культура. Пешие туристские походы.	1	0	1		Практическая работа

Список литературы:

1. Матвеев А.П. МЗЗ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021-136 с. -ISBN 978-5-09-079222-6.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 10 класс: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -9-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -127 с.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -9-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -192 с.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -8-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -160 с.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Республики Дагестан

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ "Гимназия №11"

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
физической культуры □

 Рабаданова З.С

Протокол №

от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

 Меджидова З.М

Протокол №

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

УТВЕРЖДАЮ :
Директор
Д И Р Е К Т О Р МБОУ Дибирова З.Я

« Г И М Н А » № 11

Протокол №
3. Я. Д И Б И Р О В А

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3134635)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов.

На 2023-2024 учебный год

Составитель: Рабаданова Заира Сулайбановна.
Учитель физической культуры

г.Махачкала 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

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

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

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные

достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». 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 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).

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 их выполнения (юноши);

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

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

Тематическое планирование 11 класс.

Учебник: Физическая культура 11 классы. Автор: А.П. Матвеев М.: «Просвещение», 2020г.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	Пешие туристские подходы	
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
1	Восстановительный массаж	1
2	Закаливание	
3	Банные процедуры	
4	Измерение функциональных резервов организма	1
5	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	
Итого по разделу		2
Раздел 3. Физическое совершенствование		
1	Занятия физической культурой и режим питания	1
2	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1
3	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	2
4	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега</i>	2
5	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i>	2
6	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	2
7	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</i>	1
8	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</i>	16
9	<i>Модуль «Тяжелая атлетика» Техническая подготовка</i>	
10	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе</i>	10
11	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе</i>	10
12	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе</i>	9
13	<i>Модуль «Метание гири» Техническая подготовка</i>	
Итого по разделу		56
Раздел 4. Спорт		
1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8
Итого по разделу		12
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	0	1		Практическая работа
2	Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа
3	Модуль «Легкая атлетика». Старт с опорой на одну руку. Стратегия бега на 800м, 1500м.	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Легкая атлетика». Техника преодоления препятствий. Кросс.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование выполнения низкого старта. Виды низкого старта.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники спринтерского бега (бег по дистанции). Бег с максимальной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в круговой эстафете. Измерение функциональных резервов организма.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники постановки ноги на отталкивания.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег. Техника бега по различным грунтам.	1	0	1		Практическая работа
13	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа

14	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар серединой подъёма.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Финальное усилие.	1	0	1		Практическая работа
16	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность, бег 60м, прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1500м, подтягивания/отжимания, подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма. Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	1	0	1		Практическая работа
19	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из пройденных элементов.	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Гимнастика». Совершенствование выполнения техники длинного кувырка с разбега. Акробатическая комбинация.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Способы перемещения по площадке с мячом.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Способы ведения мяча. Способы остановки. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
25	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учебная игра в баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча в движении.	1	0	1		Практическая работа

	Обыгрывание игровых ситуаций.					
27	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча в прыжке. Повороты на месте и в движении. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь. Удержание в вися на согнутых руках.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь. Акробатическая комбинация.	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача. Прием мяча после подачи.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая верхняя подача. Подача в указанную зону.	1	0	1		Практическая работа
34	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие силовых способностей методом круговой тренировки. Измерение функциональных резервов организма.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Организация атакующих действий.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Двусторонняя игра. Судейская практика.	1	0	1		Практическая работа
37	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие гибкости и координационных способностей. Упражнения с гимнастическими палками, у гимнастической стены. Челночный бег.	1	0	1		Практическая работа
38	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей, силы. Прыжковые упражнения. Упражнения изометрического характера для развития силы. Стрит-бол.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Гимнастика». Комбинация на	1	0	1		Практическая

	гимнастическом бревне (девушки), перекладине (юноши). Лазание по канату в 2 приема.					работа
40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Броски мяча в кольцо одной рукой после ведения. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Броски мяча в кольцо одной рукой в прыжке, в два шага. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
42	Занятия физической культурой и режим питания. Игра в бадминтон.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Скрытая передача. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Блокирование. Индивидуальное и групповое.	1	0	1		Практическая работа
45	Восстановительный массаж. Корректирующая гимнастика.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Атака быстрым прорывом. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Позиционное нападение. Учебная игра. Судейская практика.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Организация постановки «заслона». Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Контрольная игра. Судейская практика.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нижняя и верхняя прямые подачи. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Контрольная игра.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с разбега. Стопорящий шаг, перескок.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Легкая атлетика». Выполнение старта из различных исходных положений. Совершенствование выполнения техники беговых упражнений.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Легкая атлетика». Преодоление горизонтальных препятствий. Кросс.	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение мяча внутренней частью подъема. Удар пяткой.	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Закрепление ведения мяча внутренней частью подъема. Закрепление удара	1	0	1		Практическая работа

	пяткой.					
58	Модуль «Легкая атлетика». Техника финиширования. Бег с подбега.	1	0	1		Практическая работа
59	Модуль «Легкая атлетика». Преодоление полосы препятствий. Кросс.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в глубину.	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Эстафетный бег по кругу.	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Контрольная игра.	1	0	1		Практическая работа
64	Банные процедуры. Функциональная тренировка для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1	0	1		Практическая работа
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 60м, прыжки в длину с места, пресс за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3x10м, подтягивания/отжимания.	1	0	1		Практическая работа
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча на дальность, бег 2000м.	1	0	1		Практическая работа
68	Профессионально-прикладная физическая культура. Пешие туристские походы.	1	0	1		Практическая работа
69	Метание гири (мебаболл)	1		1		Практическая работа
70-71	Метание мяча в даль	2		2		Практическая работа
72-73	Сжимание разжимание рук из положения лежа	2		2		Практическая работа
74-75	Челночный бег 3.10м	2		2		зач
76-77	Бег на короткие дистанции с учетом времени (30-60м)	2		2		зач

78-79	Бег (высокий старт) 100м	2		2		Практическая работа
80	Бег с учетом времени 1000м	1		1		Практическая работа
81-82	Кросс с учетом времени 2000м	2		2		Практическая работа
83-84	Метание мяча на дальность	2		2		Практическая работа
85-86	Прыжки с разбегу толчком правой ноги	2		2		Практическая работа
87-88	Игры спортивного стиля	2		2		зач
90	Прыжки с места толчком двумя ногами	1		1		зач
91-92	Футбол техника передачи мяча	2		2		Практическая работа
93-94	Бег 60м с учетом времени	2		2		зач
95-96	Толкание ядра	2		2		Практическая работа
97-98	Подтягивание из положения виса (мал) из положения лежа (дев)	2		2		зач
99	Спортивные игры с мячом	1		1		зач
100-101	Футбол техника судейства командной игры	2		2		Практ раб
102	Спортивные зачетные нормативы	1		1		зач

Список литературы:

1. Матвеев А.П. МЗЗ Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021-136 с. -ISBN 978-5-09-079222-6.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 11 класс: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -9-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -127 с.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -9-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -192 с.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев. -8-е изд., перераб. -М.: Просвещение, 2019. -160 с.