


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию администрации Усть-Пристанского района
МБОУ "Усть-Пристанская СОШ"


РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
 Балакирев О.Б.

Протокол №1
от "29" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМР
МБОУ «Усть-Пристанская
СОШ имени А.М. Птухина»

 Андреева С.В.
Протокол № 1
от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Усть-
Пристанская СОШ имени А.М.
Птухина»

 Малахова Т.А.
Приказ № 82-р §2
от "30" августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 11 класса на 2023/2024 учебный год

Составитель: Балакирев Олег Борисович
Учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

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

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

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

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

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

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

Закрепление навыков закаливания.

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции.

Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля.

Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагруз-

ки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товара.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине). Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и

координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014)

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческиегуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности, эстетиче-

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

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигие-

ны, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности. На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

Объяснять:

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

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

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

Осуществлять:

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

Составлять:

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

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:
в метаниях на дальность и на меткость:**

-метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега(12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки)и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

в гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

в единоборствах:

-проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

в спортивных играх:

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

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, органи-

зации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.		
1	Конституция Российской Федерации в которой установлены права граждан на занятиях физической культурой и спортом.	1
2	Физическая культура – важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие.	1
3	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима.	1
4	Общие правила поведения на занятиях физической культурой.	1
5	Понятие «физические упражнения». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения.	1
6	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности.	1
7	Проблема инвалидности. Ее социальные значения. Роль занятиями физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями.	1
8	Понятие «физическая нагрузка», объем, интенсивность физической нагрузки.	1
9	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1
10	Режим для старшеклассников.	1
11	Спортивно- массовые соревнования – одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе.	1
12	Основные типы телосложения.	1
13	Основные компоненты массы тела человека.	1
14	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека.	1
15	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движения и телосложения; гимнастика, шейпинг.	1
16	Понятие олимпийские игры ,Олимпийское движение.	1
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы.		
<i>Баскетбол.</i>		

17	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.	1
18	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.	1
19	Варианты ведение мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.	1
20	Варианты бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.	1
21	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом.	1
22	Комбинация из освоенных элементов техники перемещение и владения мячом.	1
23	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	1
24	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1
<i>Гандбол</i>		
25	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.	1
26	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.	1
27	Варианты ведение мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.	1
28	Варианты бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.	1
29	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом.	1
30	Комбинация из освоенных элементов техники перемещение и владения мячом.	1
31	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	1
32	Игра по упрощенным правилам ручного мяча	1
<i>Волейбол</i>		
33	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.	1
34	Варианты техники приема и передачи мяча	1
35	Варианты подачи мяча	1
36	Варианты нападающего удара через сетку	1
37	Варианты блокирования нападающих ударов одиночное и вдвоем	1
38	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	1
39	Игра по упрощенным правилам волейбол.	1
<i>Футбол</i>		
40	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.	1
41	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопро-	1

	тивления и сопротивлением защитника.		
42	Варианты ведение мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.		1
43	Комбинация из освоенных элементов техники перемещение и владения мячом.		1
44	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом.		1
45	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите		1
46	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров		1
47	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом		1
48	Возможные эстафеты круговая тренировка, подвижные игры длительность 20-18 минут		1
49	Бег с ускорением, изменения направления ,темпа, ритма от 10 до 25 м		1
50	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповая и командная тактика.		1
51	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростное - силовых, скоростных способностей и выносливости		1
52	Организация проведения спортивных игр с учащимися младших классов		1
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>			
	Юноши	Девушки	
53	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении.		1
54	Комбинация из различных положений и движений рук . ног, туловища на месте и в движении		1
55	Упражнения с набивным мячом с гирей штангой	Комбинация упражнений с обручами, булавами, лентами	1
56	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем упор силой, подъем переворот и .т.д	Толчком ноги подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом	1
57	Прыжок ноги врозь через коня 115-120 см	Прыжок углом с разбега под угол к снаряду и толчком одной ногой (ширина 110 см)	1
58	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см	Сед углом стоя на коленях наклон назад стойка на лопатках	1

59	Комбинация общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами		1
60	Лазанье по двум канатам на скорость и по гимнастической лестнице	Упражнения в висах и упорах	1
61	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой метание набивного мяча		1
62	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов		1
63	Основы биомеханики гимнастических упражнений		1
64	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений		1
65	Выполнения обязанностей помощника судьи и инструктора		1
Легкая атлетика			
	Юноши	Девушки	
66	Высокие и низкие старты до 40 метров		1
67	Бег в равномерном и переменном темпе от 20 до 25 мин	Бег в равномерном и переменном темпе от 15 до 20 мин	1
68	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега		1
69	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега		1
70	Метание мяча весом 150 г Метание гранаты весом 500-700 г, броски набивных мячей 3 кг	Метание мяча весом 150 г Метание гранаты весом 300-500 г броски набивных мячей 2 кг	1
71	Длительный бег до 25 мин с препятствием	Длительный бег до 20 мин	1
72	Прыжки и многоскоки, метание мяча, толкание ядра		1
73	Эстафеты, старты из различных исходных положений		1
74	Варианты челночного бега		1
75	Биомеханические основы техники бега, прыжки и метания		1
76	Тренировка в оздоровительном беги для развития и совершенствования основных двигательных способностей		1
77	Выполнения обязанностей на легкоатлетических соревнованиях		1
Лыжная подготовка			
	10 класс	11 класс	
78	Одновременный двух-	Одновременный двухшаж-	1

	шажный ход	ный ход	
79	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход	1
80	Бесшажный ход	Бесшажный ход	1
81	Коньковый ход	Коньковый ход	1
82	Одновременный двухшажный ход	Одновременный двухшажный ход	1
83	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход	1
84	Бесшажный ход	Бесшажный ход	1
85	Коньковый ход	Коньковый ход	1
86	Повороты переступанием	Повороты переступанием	1
87	Подъем «полуелочкой»	Подъем «полуелочкой»	1
88	Торможение и поворот упором	Торможение и поворот упором	1
89	Эстафета на лыжах	Эстафета на лыжах	1
90	Повороты переступанием	Повороты переступанием	1
91	Подъем «полуелочкой»	Подъем «полуелочкой»	1
92	Торможение и поворот упором	Торможение и поворот упором	1
93	Эстафета на лыжах	Эстафета на лыжах	1
94	Прохождение дистанции (девушки до 5 км), (юноши до 6 км)	Прохождение дистанции (девушки до 5 км), (юноши до 8 км)	1
<i>Элементы единоборства</i>			
95	Прием самостраховки. Прием борьбы лежа и стоя.		1
96	Пройденный материал по приемам единоборства.		1
97	Самостоятельная разминка перед поединком.		1
98	Упражнения в парах, овладения приемами страховки, подвижные игры		1
99	Умения судить учебную схватку одного из единоборства		1
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями			
100	Правила поведения самостоятельных упражнений		1
101	Комплекс упражнений утренней гимнастики		1
102	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС.		1
103	История значения правила поведения ритмической гимнастики. История значения правила поведения занятий (оздоровительный бег).		1

104	История значения правила поведения с отягощением(атлетическая гимнастика) История значения правила техники безопасности (дартс)	1
105	История значения правила техники безопасности (роликовые коньки и аэробика)	1

Учебно - методический комплекс

1. Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы М.: Просвещение 2015 г.
2. Учебник физическая культура. 10-11 класс Лях В.И М.: Просвещение 2018 г.
3. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы Лях В.И М.: Просвещение 2015 г.
4. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы Лях В.И. М.: Просвещение 2015 г.

