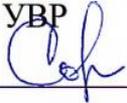


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Устьянская средняя общеобразовательная школа

МКОУ Устьянская СОШ

РАССМОТРЕНО Руководитель ПП  Костюк Е.А. Протокол №1 от «19» 08 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Соколова Н.В. « 19 » 08 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы  Ермоленко В.С. Приказ №36 от «19» 08 2024 г. 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6426872)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

**с.Устьянск
2024-2025 г**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура включает в себя не только занятия физическими упражнениями, но и знания о своем организме, личной гигиене, закаливании, режиме дня, правильном питании, а также умение применять эти знания в повседневной жизни.

Занятия физической культурой укрепляют здоровье, помогают стать хорошо физически развитым, воспитывают сознательную дисциплину, настойчивость, волю, честность и справедливость, умение действовать в коллективе, развивают дружбу и товарищество, способствуют, чтобы вы стали достойными гражданами и защитниками нашей Родины.

Сейчас каждому необходимо не только знать, но и хорошо понимать, каким образом движение воздействует на организм. Очень важно выработать у себя сознательную и ежедневную потребность в физических упражнениях, такую же, как потребность в работе, еде, сне. Ведь не секрет, что есть школьники, стремящиеся получить освобождение от уроков физической культуры и вместо этого посмотреть любую телепередачу, а то и просто подольше поспать.

К настоящему времени наукой доказано, что регулярные физические нагрузки усиливают работу сердца, кровеносных сосудов, органов дыхания, повышают обмен веществ, укрепляют нервную и костно-мышечную систему.

Регулярные занятия физическими упражнениями повышают силу межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, увеличивают подвижность грудной клетки и тем самым повышают дыхательный обмен легких.

Исследования организма юных спортсменов говорят о том, что в результате регулярных тренировок укрепляется аппарат суставов, связок, а под влиянием специальных упражнений и их эластичность.

Известно, что мышцы состоят из множества мышечных волокон. Под влиянием тренировок каждое волокно становится толще, что и обеспечивает прирост мышечной силы. Под влиянием физических упражнений в мышцах повышается содержание миоглобина, способного легко соединяться с кислородом крови и отдавать его тканям мышц во время работы. В результате тренировок в мышцах возрастает количество капилляров и улучшается их снабжение питательными веществами и кислородом.

Кроме того физические упражнения улучшают внешний вид человека. У кого есть сутулость, искривления позвоночника, узкие плечи, тем систематические занятия физической культурой и спортом помогут устранить нарушение осанки. Осанка во многом зависит от степени развития мышц. Из-за малой двигательной активности, сидячего образа жизни увеличивается опасность возникновения различных нарушений осанки. Кому из девочек не хочется иметь красивую фигуру, а мальчикам - широкие плечи и хорошо развитую мускулатуру. У физически развитых людей более эффективно работают внутренние органы, и

прежде всего сердце, кровеносные сосуды и легкие. Поэтому у них хорошее самочувствие, бодрое и жизнерадостное настроение.

Физические упражнения помогают в учебе. Регулярные занятия физической культурой и спортом, особенно на свежем воздухе, укрепляют здоровье и повышают закаленность организма. Юные спортсмены не боятся резких охлаждений, меньше болеют простудными заболеваниями: ангиной, бронхитом, катаром, гриппом. Поэтому они реже пропускают уроки и не отстают в учебе. Под влиянием физических упражнений улучшается физическое развитие, становится более глубокими вдох и выдох, возрастает содержание гемоглобина в крови. Все это способствует лучшему питанию нервной системы и особенно головного мозга кислородом. Поэтому повышается не только физическая, но и умственная работоспособность.

Цель:

Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897) с изменениями (приказ Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241);
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Основная общеобразовательная программа ООО Устьянская СОШ на 2024-2025 учебный год.
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.;
- Устав МКОУ Устьянской СОШ
- Учебный план МКОУ Устьянской СОШ на 2024-2025 уч. г.;

Сведения о программе:

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта (основного) общего образования 2012 года по предмету «Физическая культура», а также, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное

содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке⁴

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий. Правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций.

-выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

-демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка. Повороты;

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

10 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Челночный бег 3×10	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9

	Бег 30 м, сек.	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
	Бег 1000 м. мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
	Бег 500 м. мин.	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
	Бег 60 м, сек.	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре.	25	20	15	19	13	9
	Наклоны вперед из положения сидя.	11+	7	3-	20+	12	7-
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.	48	43	38	38	33	25
	Бег на лыжах 3 км, мин.	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
	Бег на лыжах 5 км, мин.	Без учёта времени					
	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
	Метание т. мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25

Итоговая отметка за практическую часть ставится как среднее арифметическое.

Содержание учебного курса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10
1	Базовая часть	82
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13
1.4	Легкоатлетические упражнения	25
1.5	Лыжная подготовка	20
2	Вариативная часть	20

2.1	Спортивные игры (баскетбол)	20
-----	-----------------------------	----

Спортивные игры (44 часа):

Баскетбол (ведение мяча, броски мяча, передачи мяча тактические действия), пионербол и волейбол (подача мяча, передачи мяча, нападающие действия), мини-футбол (ведение мяча, передачи мяча, удары по мячу).

Гимнастика с элементами акробатики (13 часов):

Акробатика, строевые упражнения, опорные прыжки, перекладина.

Легкая атлетика (25 час):

Прыжки, бег, метание.

Лыжная подготовка (20 час):

Попеременные ходы, одновременные ходы, торможение, повороты.

Список литературы

1.Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. М.: Просвещение, 2008 г. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

2.В. И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 класс» М.: Просвещение, 2012 г.

Перечень учебно- методического обеспечения

КЛАСС	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ (ТЕМА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ)	ОБОРУДОВАНИЕ	
		Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятия
10 класс		Перекладина гимнастическая	1
		Скамейка гимнастическая	4
		Бревно гимнастическое напольное	1
		Маты гимнастические	6

Гимнастика с основами акробатики	Козел гимнастический	1
	Конь гимнастический	1
	Канат для лазанья с механизмом крепления	2
	Штанги тренировочные	2
	Гантели	4
	Гранаты учебные	7
	Мяч набивной (1кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг)	8
	Брусья параллельные	1
	Кольца гимнастические	2
	Обручи гимнастические	6
	Малые гимнастические кольца	10
	Стенка гимнастическая	1
	Конусы	10
	Скакалка	10
Легкая атлетика	Мяч малый (мягкий)	5
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
	Флажки разметочные на опоре	4
Лыжная подготовка	Лыжи	25 пар
	Ботинки лыжные	25 пар
	Палочки лыжные	25 пар
Баскетбол	Щиты баскетбольные	2
	Мячи баскетбольные	8
	Спортивная форма «Волейбольная»	18
	Спортивная форма «Баскетбольная»	10
	Табло перекидное	1
	Сетка для переноса и хранения мячей	1
Волейбол	Стойки волейбольные универсальные	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	5
	Сетка для переноса и хранения мячей	1

	футбол (мини-футбол)	Табло перекидное	1
		Ворота для мини-футбола	2
		Сетка для ворот мини-футбола	2
		Мячи футбольные	4
		Жилетки игровые с номерами	12
		Флажки разметочные на опоре	4

**Календарно- тематическое планирование на
2024-2025 учебный год
10 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата	Примечание
Легкая атлетика – 13 часов			
1	Вводный урок. Т.Б.	02.09	
2	Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт	3.09	
3	Стартовый разгон, бег 30,60 и 100 м	4.09	
4	Бег 100 метров, эстафетный бег	9.09	
5	Тройной прыжок, многоскоки	10.09	
6	Прыжки в высоту	11.09	
7	Прыжки в высоту	16.09	
8	Прыжки в высоту	17.09	
9	Бег 3000 метров	18.09	
10	Прыжки в длину с места	23.09	
11	Бег 1000 метров	24.09	
12	Прыжки в длину	25.09	
13	Прыжки в длину	30.10	
Спортивные и подвижные игры (баскетбол) – 11 часов			
14	Штрафной бросок, выравнивание и выбивание мяча	01.10	
15	Введение мяча с сопротивлением 2х игроков	2.10	
16	Бросок после ведения с сопротивлением	7.10	
17	Повороты на опорной ноге и действие после них	8.10	
18	Командные действия для перехвата мяча	9.10	
19	Передача мяча при движении	14.10	
20	Лично- командная защита	15.10	
21	Персональная защита	16.10	
22	Игра в баскетбол	21.10	

23	Накрывание броска	22.10	
24	Заслон. Игра в баскетбол	23.10	
Гимнастика с элементами акробатики – 13 часов			
25	Строевые упражнения и ТБ	5.11	
26	Комбинация из различных положений	6.11	
27	Упражнения с партнером	11.11	
28	Подтягивание в висе	12.11	
29	Лазание по канату	13.11	
30	Длинный кувырок	18.11	
31	Упражнения на подкидном мостике	19.11	
32	Опорный прыжок	20.11	
33	Опорный прыжок	25.11	
34	Опорный прыжок	26.11	
35	Комбинация из различных элементов	27.11	
36	Прыжки на скакалке	2.12	
37	Прыжки через « козла»	3.12	
Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов.			
38	Игра в баскетбол	4.12	
39	Командные действия для перехвата мяча	9.12	
40	Игра в баскетбол	10.12	
41	Действия проплав прессинга	11.12	
42	Передача мяча в движении	16.12	
43	Бросок одной рукой от плеча с места	17.12	
44	Игра в баскетбол	18.12	
45	Игра в баскетбол	23.12	
Лыжная подготовка – 20 часов.			
46	ТБ при занятиях на лыжах	24.12	
47	Переход с одновременных ходов на попеременные	25.12	
48	Попеременный двухшажный ход		
49	Одновременный одношажный ход		
50	Коньковый ход		
51	Переход с одновременных ходов на попеременные		
52	Попеременный четырехшажный ход		

53	Переход с попеременных ходов на одновременные		
54	Передвижение на лыжах		
55	Преодоление подъемов и препятствий		
56	Преодоление подъемов и препятствий		
57	Эстафета		
58	Торможение и поворот «плугом»		
59	Торможение и поворот упором		
60	Попеременный двух и четырехшажный ход		
61	Одновременные ходы		
62	Переход с одного хода на другой		
63	Коньковый ход		
64	Передвижение на лыжах		
65	Передвижение на лыжах 6 км		
Спортивные игры (волейбол) – 12 часов			
66	ТБ при игре в волейбол		
67	Прием мяча отраженного сеткой		
68	Прямой нападающий удар при встречных передачах		
69	Нижняя прямая подача в заданную зону		
70	Прямой нападающий удар после передачи из зоны 3		
71	Блокирование		
72	Блокирование		
73	Прямой нападающий удар после передачи из зоны 2 или 4		
74	Комбинации из освоенных техникотактических действий		
75	Верхняя прямая подача		
76	Верхняя прямая подача		
77	Игра в волейбол		
Легкая атлетика – 5 часов.			
78	Барьерный бег		
79	Прыжки в длину		
80	Метание мяча		

81	Метание гранаты		
82	Метание гранаты		
Спортивные игры (волейбол) – 12 часов.			
83	Прием мяча с передачей в зону 3 после подачи		
84	Игра в волейбол		
85	Игра в волейбол		
86	Прямой нападающий удар после передачи		
87	Учебная игра в волейбол		
88	Передача мяча двумя руками сверху над собой		
89	Передача мяча двумя руками сверху над собой, в паре , через сетку.		
90	Нижняя прямая подача		
91	Прямой нападающий удар после передачи		
92	Прямой нападающий удар при встречных передачах		
93	Верхняя прямая подача		
94	Учебная игра в волейбол		
Легкая атлетика – 8 часов			
95	Метание малого мяча		
96	Метание мяча в цель		
97	Бег до 25 мин		
98	Полоса препятствий, бег по повороту		
99	Полоса препятствий		
100	Прыжки в длину с разбега		
101	Бег 500, 600 и 800 метров.		
102	Метание мяча в длину		
Всего			102

**Календарно- тематическое планирование на
2024-2025 учебный год
11 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата	Примечание
Легкая атлетика – 13 часов			
1	Вводный урок. Т.Б.	02.09	
2	Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт	3.09	
3	Стартовый разгон, бег 30 и 100 м	4.09	
4	Бег 100 метров, эстафетный бег	9.09	
5	Круговая тренировка	10.09	
6	Прыжки в высоту	11.09	
7	Прыжки в высоту	16.09	
8	Прыжки в высоту	17.09	
9	Бег 3000 метров	18.09	
10	Прыжки в длину с места	23.09	
11	Бег 1000 метров	24.09	
12	Прыжки в длину	25.09	
13	Прыжки в длину	30.09	
Спортивные и подвижные игры (баскетбол) – 14 часов			
14	Персональная защита	1.10	
15	Игра в баскетбол	2.10	
16	Накрывание броска	7.10	
17	Заслон	8.10	
18	Позиционное нападение	9.10	
19	Игра в баскетбол	14.10	
20	Прессинг	15.10	
21	Игра в баскетбол	16.10	
22	Командные действия для перехвата мяча	21.10	
23	Игра в баскетбол	22.10	
24	Действия против прессинга	23.10	
25	Игра в баскетбол	5.11	
26	Накрывание броска	6.11	
27	Бросок после ведения с	9.11	

	сопротивлением		
Гимнастика с элементами акробатики – 13 часов			
28	Строевые упражнения в движении и ТБ	11.11	
29	Комбинация из различных элементов	12.11	
30	Комбинация из различных элементов	13.11	
31	Подтягивание в висе	18.11	
32	Лазание по канату	19.11	
33	Длинный кувырок	20.11	
34	Упражнения на подкидном мостике	25.11	
35	Опорный прыжок	26.11	
36	Опорный прыжок в высоту	27.11	
37	Прыжок в длину	2.12	
38	Прыжки через «козла»	3.12	
39	Прыжки на скакалке	4.12	
40	Комбинация из различных элементов	9.12	
Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов.			
41	Лично – командная защита	10.12	
42	Персональная защита	11.12	
43	Бросок после ведения с сопротивлением	16.12	
44	Передача мяча в движении	17.12	
45	Позиционное нападение	18.12	
46	Командные действия для перехвата мяча	23.12	
47	Игра в баскетбол	24.12	
48	Игра в баскетбол	25.12	
3 четверть – 32 часа			
Лыжная подготовка – 20 часов.			
49	ТБ при занятиях на лыжах		
50	Переход с одновременных хожов на попеременные		
51	Попеременный двухшажный ход		
52	Одновременный одношажный ход		
53	Коньковый ход		
54	Переход с одновременных ходов на попеременные		

55	Попеременный четырехшажный ход		
56	Переход с попеременных ходов на одновременные		
57	Передвижение на лыжах		
58	Преодоление подъемов и препятствий		
59	Преодоление подъемов и препятствий		
60	Эстафета		
61	Торможение и поворот «плугом»		
62	Торможение и поворот упором		
63	Попеременный двух и четырехшажный ход		
64	Одновременные ходы		
65	Переход с одного хода на другой		
66	Тактика лыжных гонок		
67	Передвижение на лыжах		
68	Передвижение на лыжах 6 км		
Спортивные игры (волейбол) – 12 часов			
69	ТБ при игре в волейбол		
70	Двойное блокирование		
71	Прямой нападающий удар при встречных передачах		
72	Нижняя прямая подача в заданную зону		
73	Прямой нападающий удар после передачи из зоны 3		
74	Блокирование		
75	Блокирование		
76	Прямой нападающий удар после передачи из зоны 2 или 4		
77	Комбинации из освоенных тактических действий		
78	Верхняя прямая подача		
79	Верхняя прямая подача		
80	Игра в волейбол		
4 четверть – 25 часов.			
Легкая атлетика – 5 часов.			
81	Барьерный бег		
82	Прыжки в длину		

83	Метание мяча		
84	Метание гранаты		
85	Метание гранаты		
Спортивные игры (волейбол) – 12часов.			
86	Прием мяча с передачей в зону 3 после подачи		
87	Игра в волейбол		
88	Игра в волейбол		
89	Прямой нападающий удар после передачи		
90	Учебная игра в волейбол		
91	Передача мяча двумя руками сверху над собой		
92	Передача мяча двумя руками сверху над собой, в паре , через сетку.		
93	Нижняя прямая подача		
94	Прямой нападающий удар после передачи		
95	Прямой нападающий удар при встречных передачах		
96	Верхняя прямая подача		
97	Учебная игра в волейбол		
Легкая атлетика – 8 часов			
98	Метание малого мяча		
99	Метание мяча в цель		
100	Бег до 20 мин		
101	Полоса препятствий, бег по повороту		
102	Полоса препятствий		
Всего			102