

Муниципальное казённое учреждение «Управление образования»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей «Эрудит»

Согласована  
на педагогическом совете,  
протокол № 7 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»  
\_\_\_\_\_ В.С. Чанцова  
Приказ № 209 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа  
по курсу «Физическая культура»  
для 11 класса среднего общего образования  
на 2023-2024 учебный год  
Мацак Татьяны Николаевны,

Рассмотрена  
на заседании МО учителей естественно-математических дисциплин  
протокол № 4  
«28» августа 2023 г.  
руководитель МО \_\_\_\_\_ Г.Н. Беловодская

Принята  
на заседании методического совета  
протокол № 4  
от «29» августа 2023 г.  
Председатель МС \_\_\_\_\_ Г.А. Москалева

Рубцовск, 2023

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
  - 1.1. нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа;
  - 1.2. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета;
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
5. Поурочный календарно- тематический план.
6. Лист внесения изменений в Рабочую программу.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа*

**Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе:**

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями и дополнениями);
2. Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования (с изменениями и дополнениями);
3. Основной образовательной программы среднего общего образования лицея;
4. Учебного плана МБОУ "Лицей "Эрудит";
5. Календарного учебного графика на текущий учебный год МБОУ "Лицей "Эрудит";
6. Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности МБОУ "Лицей "Эрудит";
7. Программа и тематическое планирование курса к учебнику В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. - Физическая культура. 10-11 классы, учеб. для общеобразовательных учреждений

Программа ориентирована на УМК:

Состав УМК:

1. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 10–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2015.
2. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. - Физическая культура. 10-11 классы, учеб. для общеобразовательных учреждений
3. В. И. Лях Тестовый контроль 10-11 класс-М.: Просвещение, 2015
4. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура», 10-11 классы: пособие для учителей -М.: Просвещение, 2015

### **1.2. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета**

Согласно федеральному базисному плану для общеобразовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 11 классе отводится 105 ч из расчета 3ч в неделю

## **2. Планируемые образовательные результаты: личностные, метапредметные и предметные освоения учебного предмета**

*Личностные результаты:*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное,

языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 и 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7 - 9 шагов совершать прыжок в длину;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (8 - 10 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 4 - 5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и на низкой перекладине (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**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, гигиены, 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.

Демонстрировать: Физические способности Физические упражнения Юноши Девушки  
Скоростные Бег 30 м, с Бег 100 м, с 5,0 14,3 5,4 17,5 Силовые Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз  
Прыжок в длину с места, см 10 — 215 — 14 170 Выносливость Кроссовый бег на 3 км, мин/с  
Кроссовый бег на 2 км, мин/с 13.50 — — 10.00

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. 18 Ур

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Обучающийся научится:*

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность уметь:*

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

### **Физическое совершенствование**

*Обучающийся научится:*

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность уметь:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- помогать осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 2

### **Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Полугодие	
			1	2
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
2	Спортивная игра волейбол	21		21
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
4	Легкая атлетика	21	12	9
5	Лыжная подготовка	18		18
6	Спортивная игра баскетбол	18	18	
7	Элементы единоборств	9		9
	Итого	105	48	57

#### 4. Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы лица и распределена на программный материал по спортивным играм баскетбола, волейбола.

##### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Спортивные игры:

**Волейбол -21 час.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, технико-тактических взаимодействий в нападении и защите, обучаются сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом.

**Баскетбол- 18 часов.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, технико-тактических взаимодействий в нападении и защите, обучаются сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при

занятиях

баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики-18 часов.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами используются общеобразовательные упражнения силовой направленности; с девушками более сложные упражнения с предметами.

**Элементами единоборств-9 часов.** Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Освоение техники владения приемами. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Развитие координационных способностей; силовых способностей и силовой выносливости.

**Лёгкая атлетика -21 час.** Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний.

**Лыжная подготовка -18 часов.** Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов, применение технических действий на лыжах.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10м (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 разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В 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:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	179 – 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 – 190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и менее	1300 – 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050 - 1200	1300 и выше
			17	1100	1300 – 1400	1500	900	1050 – 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12 - 14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой переклад из виса (мальчики), количество раз, на низкой переклад из виса лежа (дев), количество раз	16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12	6	13 - 15	18

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

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на

выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.  
***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (11 класс)****Общее количество часов на 2023 -2024 учебный год -105 часов****Общее количество учебных часов на I полугодие**

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	по плану	фактически		
<b>Легкая атлетика -12 часов</b>				
1.			Легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности Высокий и низкий старт до 40м. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	1
2.			Легкая атлетика Биохимические основы бега. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Низкий старт до 40 м. Эстафетный бег	1
3			Легкая атлетика Биохимические основы бега. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Низкий старт до 40 м Финиширование. Эстафетный бег.	
4.			Легкая атлетика Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Низкий старт до 40 м Финиширование. Эстафетный бег Биохимические основы бега. 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.	1
5.			Легкая атлетика Соревнования по легкой атлетике, рекорды Бег в равномерном темпе 20 минут	1
6.			Легкая атлетика Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов.	1

			Отталкивание.	
7			Легкая атлетика Биохимические основы прыжков Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.	1
8.			Легкая атлетика Биохимические основы прыжков Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.	1
9.			Легкая атлетика Биохимическая основа метания Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние.	1
10			Легкая атлетика Соревнования по легкой атлетике, рекорды Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние.	1
11.			Легкая атлетика Соревнования по легкой атлетике, рекорды Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние	1
12			Легкая атлетика Бег на 3000м (мал), 2000 (дев) Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 18 часов</b>				
13.			Спортивные игры. Баскетбол Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. .	1
14			Спортивные игры. Баскетбол Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	1

15.			Спортивные игры. Баскетбол Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках.	1
16			Спортивные игры. Баскетбол. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
17			Спортивные игры. Баскетбол Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции.	1
18			Спортивные игры. Баскетбол Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	1
19			Спортивные игры. Баскетбол . Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1
20.			Спортивные игры. Баскетбол . Способы регулирования массы тела. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	1
21			Спортивные игры. Баскетбол Варианты	1

			ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
22.			Спортивные игры. Баскетбол. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
23			Спортивные игры. Баскетбол . Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья Нападение быстрым прорывом.	1
24			Спортивные игры. Баскетбол. . Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Нападение быстрым прорывом. Основные формы и виды физических упражнений.	1
25			Спортивные игры. Баскетбол Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Нападение быстрым прорывом	1
26.			Спортивные игры. Баскетбол Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	1
27.			Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Нападение быстрым прорывом. Тест на проверку теоретических знаний.	1
28			Спортивные игры. Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Нападение быстрым прорывом. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания.	1
29			Спортивные игры. Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Нападение быстрым прорывом	1
30			Спортивные игры. Баскетбол Взаимодействие игроков при личной защите. Тест на проверку теоретических знаний.	1

Гимнастика - 18 часов				
31			Гимнастика Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Упражнения с внешним сопротивлением с гантелями.	1
32			Гимнастика Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ с предметами. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	1
33			Гимнастика Подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю). Толчком двух ног вис углом (д).	1
34			Гимнастика. Подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю). Толчком двух ног вис углом (д).	1
35			Гимнастика Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю). Сед углом (д). КДП - подтягивание.	1
36			Гимнастика Стойка на руках с помощью. Стоя на коленях наклон назад. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.	1
37			Гимнастика Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Стойка на лопатках (д). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю).	1
38			Гимнастика Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Наклон вперед из положения сидя- тест.	1
39			Гимнастика Комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	1
40			Гимнастика Ритмическая гимнастика. Переворот боком; прыжки в глубину высота 150-180 см. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	1
41			Гимнастика Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках (м). Мост и	1

			поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. (д).	
42			Ритмическая гимнастика. Упражнения в парах. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1
43			Гимнастика Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Наклон вперед.	1
44			Гимнастика Прыжок ноги врозь через козла . Подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю). Толчком двух ног вис углом (д). 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.	1
45			Гимнастика Прыжок ноги врозь через козла Подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю). Толчком двух ног вис углом (д) – на результат.	1
46			Гимнастика Упражнения на гимнастической стенке, гимнастическом бревне. Прыжок ноги врозь через козла- на результат Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – на результат.	1
47			Гимнастика Лазанье по канату, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Упражнения с предмет Тема урока:ами (д). Метание набивного мяча - на результат. КДП - поднимание туловища из положения лежа на спине	1
48			Гимнастика Прохождение полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Лазанье по канату, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног – на результат. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.	1

**Общее количество учебных часов на II полугодие**

Но	Дата проведения	Тема урока	Кол-во
----	-----------------	------------	--------

ме р ур ок а	по плану	фактичес ки		часов
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>				
49			Лыжная подготовка Презентация по теме: «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовки». Подборка лыж, палок.	1
50			Лыжная подготовка Переход с хода на ход от условий дистанции и состоянии лыжни. Передвижение на лыжах до 3 км-4 км.	1
51			Лыжная подготовка. Переход с хода на ход от условий дистанции и состоянии лыжни. Передвижение на лыжах до 3 км-4 км.	1
52			Лыжная подготовка Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Переход с хода на ход от условий дистанции и состоянии лыжни. Передвижение на лыжах до 3 км-4 км. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	1
53			Лыжная подготовка. Переход с хода на ход от условий дистанции и состоянии лыжни. Передвижение на лыжах до 3 км-4 км.	1
54			Лыжная подготовка Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Преодоление подъемов и препятствий. Передвижение на лыжах до 3 км-4 км.	1
55			Лыжная подготовка Преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах до 3 км-4 км.	1
56			Лыжная подготовка. Преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах до 3 км-4 км. 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.	1

57			Лыжная подготовка. Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах до 3 км-4 км.	1
58			Лыжная подготовка Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах до 3 км-4 км	1
59			Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 4 км (д), 5 км (ю)	1
60			Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4 км (д), 5 км (ю)	1
61			Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 4 км (д), 6 км (ю). 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.	1
62			Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4 км (д), 6 км (ю).	1
63			Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 4 км(д), 6 км (ю) применяя переход с хода на ход от условий дистанции и состоянии лыжни.	1
64			Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4 км(д), 6 км (ю) применяя переход с хода на ход от условий дистанции и состоянии лыжни.	1
65			Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 5 км (д), 6 км (ю) Преодоление подъемов и препятствий. Эстафета. 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.	1
66			Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 5 км(д), 6 км (ю) Элементы тактики лыжных гонок. Преодоление	1

			подъемов и препятствий. Эстафета.	
<b>Спортивные игры. Волейбол – 9 часов</b>				
67			Спортивные игры. Волейбол Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
68			Спортивные игры. Волейбол.Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
69			Спортивные игры. Волейбол Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
70			Спортивные игры. Волейбол Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).	1
71			Спортивные игры. Волейбол Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.	1
72			Спортивные игры. Волейбол Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника приёма верхней прямой подачи. Отработка первой передачи в зону № 3 с приёма верхней подачи. Варианты розыгрыша мяча. Отработка комбинаций.	1
73			Спортивные игры. Волейбол Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника приёма верхней прямой подачи. Отработка первой передачи в зону № 3 с приёма верхней подачи. Варианты розыгрыша мяча. Отработка комбинаций	1
74			Спортивные игры. Волейбол Проведение теста: Метание набивного мяча на дальность. Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.	1

75			Спортивные игры. Волейбол Подведение итогов по учебной четверти. Сдача задолжниками учебные нормативы. Тестирование по теоретической части.	1
----	--	--	---	---

### Элементы единоборств – 9 часов

76			Элементы единоборств Техника безопасности. Стойки и передвижения. Захваты рук и туловища. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.	1
77			Элементы единоборств Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.	1
78			Элементы единоборств Пройденный материал по приёмам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.	1
79			Элементы единоборств. Пройденный материал по приёмам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих»	1
80			Элементы единоборств Силовые упражнения и единоборства в парах	1
81			Элементы единоборств Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
82			Элементы единоборств Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).	1
83			Элементы единоборств Судейство учебной	1

			схватки одного из видов единоборств	
84			Элементы единоборств Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	1
<b>Волейбол – 12 часов</b>				
85			Спортивные игры. Волейбол Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта	1
86			Спортивные игры. Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
87			Спортивные игры. Волейбол Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
88			Спортивные игры. Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
89			Спортивные игры. Волейбол Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.	1
90			Спортивные игры. Волейбол. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером.	1
91			Спортивные игры. Волейбол Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра.	1
92			Спортивные игры. Волейбол Комбинации из разученных перемещений. Передача в	1

			тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра.	
93			Спортивные игры. Волейбол. Одиночное блокирование. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.	1
94			Спортивные игры. Волейбол Одиночное блокирование. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей	1
95			Спортивные игры. Волейбол Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.	1
96			Спортивные игры. Волейбол Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Ведение дневника спортсмена.	1
<b>Легкая атлетика – 9 часов</b>				
97			Легкая атлетика. Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами.	1
98			Легкая атлетика. Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег	1
99			Легкая атлетика. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
100			Легкая атлетика. Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование.	1
101			Легкая атлетика. Бег на результат 100 м.	1
102			Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов	1
103			Легкая атлетика. Метание малого мяча весом 150 гр. на дальность. Метание гранаты	1
104			Легкая атлетика. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
105			Легкая атлетика. Бег 3000 м (мальчики), 2000 м.(дев).	1

## 6. Лист внесения изменений в Рабочую программу

УТВЕРЖАЮ:  
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»  
\_\_\_\_\_ В.С. Чанцова  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

### Лист корректировки рабочей программы

Предмет \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ . Учитель \_\_\_\_\_

Название раздела, темы по КТП	Кол час	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Кол час	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия

Учитель \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

Руководитель МО \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

Зам директора по УР \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )