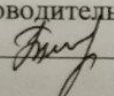
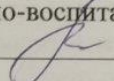


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Ишеевский многопрофильный лицей имени Н.К. Джорджадзе

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
физической культуры
Протокол от 17.08 № 1
Руководитель РМО
 /Тимохин А.А.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
 /Г.А. Валиуллова/

УТВЕРЖДАЮ
Директор лицея
 /В.С. Тонсеев/
Приказ от 18.08.23 № 210-ОД



Рабочая программа

Предмет – физическая культура

Класс - 11

Уровень образования – среднее общее

Всего часов - 68 часов

Количество часов в неделю – 2 часа

Учитель физической культуры

Тимохин Алексей Александрович

п.г.т. Ишеевка

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса является составной частью основной образовательной программы лица и разработана на основе нормативных документов:

- Федерального закона N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. (с изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом № 413 Министерства образования и науки РФ "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" от 17.05. 2012 г. (с изменениями и дополнениями);

Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – приказ) подготовлен Минспортом России в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № – 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

- Основной образовательной программы среднего общего образования МОУ Ишеевского многопрофильного лица
- Примерной программы СОО по _физической культуре с учетом авторской программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеев 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / - М. Просвещение, 2015.

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

Рабочая программа ориентирована на учебник: Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. Под редакцией А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2018.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

задачи учебного предмета:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Согласно учебному плану МОУ Ишеевского многопрофильного лицея на 2023-2024 учебный год на предмет «Физическая культура» отводится 2 учебных часа в неделю, 68 учебных часа в год в рамках обязательного изучения учебных предметов.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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 общечеловеческие гуманистические 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;
- эстетическое 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.

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.

Предметные результаты

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях,

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

Раздел 2. Содержание учебного предмета, курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре (изучаются теоретически на уроках в течение учебного года)

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 деятель-

ности. 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), приобретённых 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, жизнен-

ной 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 нагрузки 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 цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

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

Физическое совершенствование

Спортивные игры: (17) 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: (17) освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: (20) совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: (14) совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

В связи с отсутствием материально-технической базы темы «Плавание», «Гандбол» и «Единоборства» (юноши) заменяется уроками из разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры» за счёт этого увеличивается количество учебных часов по лёгкой атлетике, по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол).

Раздел 3. Тематическое планирование

Базовая часть тем «Основы знаний о физической культуре» изучаются в вводных уроках по темам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка».

№ раздела, темы п/п	Наименование разделов и тем курса	Общее количество часов для изучения раздела, темы
1	Легкая атлетика	20
2	Спортивные игры.	17
3	Гимнастика с элементами акробатики	17
4	Лыжная подготовка	14
	Итого	68

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п урока	Номер раздела и темы	Тема урока	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)
	Тема 1:	Легкая атлетика	9		
		<i>Овладение техникой спринтерского бега</i>	2		
1		Правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м. Тест - бег на 30м.			
2		Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег.			
		<i>Овладение техникой длительного бега</i>	3		
3		Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Тест - наклон вперед из положения стоя.			
4		Тест в беге на 1000 м.			
5		Бег на 3000 м			
		<i>Овладение техникой прыжка в длину</i>	2		
6		Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега. Тест- подтягивание на высокой и низкой перекладине .			
7		Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега на результат.			
		<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i>	2		
8		Метание гранаты с места на дальность.			
9		Метание гранаты на дальность с разбега.			
	Тема 2:	Спортивные игры	7		
		Баскетбол	4		
10		Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением.			
11		Ведение мяча и броски без сопротивления и с сопротивлением защитника.			

12		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)			
13		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.			
		Волейбол	3		
14		Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек			
15		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.			
16		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.			
		Футбол	3		
17		Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ведения мяча.			
18		Удар по летящему мячу.			
19		Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.			
	Тема 3:	Гимнастика с элементами акробатики	17		
		<i>Освоение строевых упражнений.</i>	3		
20		Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении			
21		Страховка и помощь во время занятий. Переход с шага на месте на ходьбу, перестроения. Совершенствование двигательных способностей.			
22		Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Совершенствование двигательных способностей.			
		<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i>	2		
23		Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте			

		и в движении.			
24		Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.			
		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	3		
25		Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (ю.). Комбинации упражнений с обручами, лентами (д.)			
26		Совершенствование двигательных способностей с помощью тренажёров.			
27		Упражнения с штангой (ю.). Комбинации упражнений с большими мячами (д.)			
		Освоение и совершенствование висов и упоров.	2		
28		Юноши -подъём переворотом в упор махом и силой. Девушки: Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.			
29		Юноши -Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.Девушки: Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом			
		Освоение опорных прыжков.	2		
30		Юноши - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см. девушки - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой			
31		Разбег и отталкивание в опорных прыжках. Юноши - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см.девушки - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.			
		Освоение акробатических упражнений	4		
32		Юноши – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; Девушки - комбинации из ранее освоенных элементов.			
33		Юноши – длинный кувырок через препятствие			

		на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью. Девушки - комбинации из ранее освоенных элементов сед углом; стоя на коленях наклон назад.			
34		Юноши – переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Девушки - стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.			
35		Юноши – переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Девушки - стойка на лопатках.			
		<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	1		
36		Лазанье по канату, лазанье по канату без помощи ног.(ю) .			
	Тема 4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	14		
37		Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Переход с одновременных ходов на попеременные.			
38		Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные			
39		Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные			
40		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.			
41		Совершенствование техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.			
42		Совершенствование техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.			
43		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.			
44		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование .			
45		Преодоление подъёмов и препятствий.			
46		Преодоление подъёмов и препятствий.			
47		Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)			
48		Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)			

49		Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)			
50		Соревнования на дистанции мальчики - 5 км. девушки – 3 км.			
	Тема	Спортивные игры	17		
		Баскетбол	4		
51		Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений			
52		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)			
53		Ведение мяча и броски без сопротивления и с сопротивлением защитника.			
54		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)			
		Футбол	3		
55		Правила техники безопасности на уроках по футболу. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.			
56		Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).			
57		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.			
	Тема	Легкая атлетика	11		
		<i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i>	3		
58		Правила поведения и техника безопасности при прыжках в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».			
59		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».			
60		Подбор разбега, отталкивание в прыжках в высоту.			
		<i>Овладение техникой спринтерского бега</i>	3		
61		Правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м. Тест - бег на 30м.			

62		Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег.			
63		Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.			
		Овладение техникой длительного бега	4		
64		Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м			
65		Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Тест - наклон вперед из положения стоя.			
66		Тест в беге на 1000 м.			
67		Бег на 3000 м			
68		Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега. Тест- подтягивание на высокой и низкой перекладине .	1		

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет Физическая культура

Класс 11

Учитель Тимохин А.А.

[illegible]

[illegible]