

Согласовано:
29 августа 2022 г.
Заместитель директора по УВР
_____ С.А. Калдарь

Принято на заседании
Педагогического совета № 1
МАОУ «СОШ № 46»
30 августа 2022 г.

Утверждено:
Приказ № 69
30 августа 2022 г.

_____ О. А. Пушкарева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10-11 класс

Базовый уровень

Составители: Титова Дарья Сергеевна
Кашников Артём Сергеевич

2022-2023 учебный год

г. Ижевск

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 10-11 классах составлена на основе Федерального закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Образовательной программы среднего общего образования, Положения о рабочей программе МАОУ «СОШ № 46».

Рабочая программа разработана на основе учебно-методического комплекта. Физическая культура 10-11 классы: учебник ОУ В.И.Лях – М.: Просвещение 2017 г

Цели и задачи

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Планируемые результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

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;

экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

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

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Сокращения: ОРУ – Общеразвивающие упражнения, о.с.- Основная стойка, упр. – упражнения, ИОТ – инструктаж по охране труда, о.т. – охрана труда, т.б. – техника безопасности.

Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Тематическое планирование для 10 кл.

№	Тема урока	Кол-во часов отводимых
---	------------	------------------------

уро ка		на освоение каждого раздела
1	Охрана труда ИОТ № 16, 18, 20.	Лёгкая атлетика -14
2	Тест: челночный бег 3*10 метров.	Теоретические знания-7
3	Тест: прыжок в длину с места.	Подготовка к выполнению тестов ГТО- 4
4	Тест: бег 30 метров.	
5	Тест: бег 60 метров. Спринт, эстафета, зоны передачи, старт.	
6	Полоса препятствий, воспитание ловкости, координации, быстроты.	
7	Эстафетный бег, челночный бег. Тест: подтягивание на перекладине.	
8	Тест: бросок набивного мяча 1 кг, сидя на полу из-за головы.	
9	Здоровый образ жизни, работоспособность, утомление и усталость.	
10	Тест: бег 500м.(девочки), 800м (юноши)	
11	Бег до 3 км, дыхание во время бега.	
12	Тест: прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги».	
13	Круговая силовая тренировка.	
14	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов по ГТО.	
15	Эстафетный бег. Тест: метание теннисного мяча на дальность	
16	Подвижные игры, эстафетный бег. Тест: упр.на пресс.	
17	Охрана труда по спортивным играм, ИОТ№23.	Спортивные игры- 13
18	Комбинации по баскетболу: перемещения, броски и передачи.	

19	Перемещение в нападении и в защите, тактика игры.	
20	Бросок мяча в движении после двух шагов в прыжке сверху.	
21	Атака быстрым прорывом. Взаимодействие игроков в нападении	
22	Броски в кольцо в движении. Правила игры и судейство.	
23	Атака быстрым прорывом. Взаимодействие игроков в нападении.	
24	Игры и эстафеты с мячом.	
25	Двухсторонняя игра в баскетбол с судейством.	
26	Ведение мяча при сближении с соперником, бросок мяча в движении.	
27	Атака быстрым прорывом, взаимодействие игроков в защите.	
28	Ведение мяча при сближении с соперником, бросок в движении.	
29	Двухсторонняя игра с судейством.	
30	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов по ГТО.	
31	Двухсторонняя игра с судейством.	
32	ИОТ № 19, правила поведения на уроке по гимнастике.	Гимнастика-16
33	Строевые упражнения, ОРУ без предметов, развитие гибкости.	
34	Акробатика: комбинация из ранее изученных элементов.	
35	Современные оздоровительные системы физического воспитания.	

36	Строевые, танцевальные упр, перестроения, упражнения на осанку.	
37	Строевые упражнения, перестроения, упражнения на осанку.	
38	Акробатика, различные акробатические упражнения на гибкость.	
39	Подтягивание на перекладине. Связка упражнений на гибкость	
40	Комбинация по акробатике 10 класс.	
41	Акробатика: переворот в сторону (колесо)	
42	Акробатика: комбинация за 10 класс. Связка упр. на гибкость.	
43	Акробатика: переворот в сторону (колесо)	
44	Равновесие: связки элементов, на перевернутой скамейке.	
45	Развитие силы по средствам круговой тренировки.	
46	Развитие гибкости, упражнения на осанку.	
47	Развитие общей выносливости.	
48	Развитие общей выносливости.	
49	Охрана труда по лыжной подготовке, ИОТ № 22.	Лыжная подготовка-15
50	Равномерный бег на лыжах до 4 км	Кроссовая подготовка-3
51	Преодоление подъёмов и препятствий. Горнолыжная подготовка.	Спортивные игры (волейбол)-12
52	Повторение материала по волейболу за 9кл.	
53	Равномерный бег на лыжах до 4 км	
54	Равномерный бег до 30 минут	
55	Повторение материала по волейболу за 9кл.	

56	Преодоление подъёмов и препятствий. Горнолыжная подготовка.	
57	Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний.	
58	Организация судейство соревнований. Виды лыжного спорта.	
59	Равномерный бег до 20 минут.	
60	Техники приёма и передачи мяча. Передача мяча у сетки в прыжке.	
61	Равномерный бег на лыжах до 4 км	
62	Ускорения на лыжах отрезками до 500метров. Коньковый ход.	
63	Коньковый ход	
64	Преодоление неровностей, препятствий на лыжах, развитие выносливости.	
65	Технико - тактические действия в нападении. Игра в волейбол.	
66	Бег на лыжах в максимальном темпе 1-2 км.	
67	Преодоление подъёмов и препятствий, горнолыжная подготовка.	
68	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов по ГТО.	
69	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	
70	Бег на лыжах в максимальном темпе 2, 3 км.	
71	Горнолыжная подготовка, элементы тактики лыжных гонок. Футбол на снегу	Спортивные игры (футбол)- 3
72	Кросс-поход по пересечённой местности до 5 км. Футбол на снегу	
73	Технико - тактические действия в нападении. Игра в волейбол.	
74	Подвижные игры: «колдунчики», футбол на снегу.	
75	Развитие общей выносливости, прохождение на лыжах до 4 км.	

76	Повторное ускорение на лыжах отрезков до 500 м.	
77	Игра в волейбол, Правила игры и судейство	
78	Развитие физических качеств, правила соревнований по лёгкой атлетике.	
79	Техники приёма и передачи мяча. Передача мяча у сетки в прыжке.	
80	Учебная игра в волейбол. Правила судейства.	
81	Совершенствование техники подачи мяча. Игра в волейбол.	
82	Техника приёма и передачи мяча. Передача у сетки в прыжке.	
83	Технико - тактические действия в нападении. Игра в волейбол.	
84	История плавания. Олимпийский вид.	
85	Технико - тактические действия в нападении. Игра в волейбол.	
86	Совершенствование техники подачи мяча. Игра в волейбол.	
87	Прыжок в высоту, способом «перешагивание»	Лёгкая атлетика-15
88	Прыжок в высоту, способом «перешагивание»	
89	Спортивная ходьба, барьерные упр. Тест: подтягивание на перекладине.	
90	Круговая тренировка. Стрейчинг.	
91	Тестирование: челночный бег 3*10 м.	
92	Тест: упр.на пресс. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов по ГТО.	
93	Тест: прыжок в длину с места.	
94	Тест: бег 500м – девушки, 800м – юноши.	
95	Бег до 3 км, дыхание во время бега.	

96	Полоса препятствий, развитие физических качеств.	
97	Тест: метание теннисного мяча с разбега на дальность	
98	Тест: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
99	Тест: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
100	Тест: бег 2 км на результат	
101	Круговая тренировка, стрейчинг.	
102	Эстафетный бег, передача палочки.	

* При неблагоприятных метеоусловиях порядок прохождения учебного материала может быть изменен.

* Учащиеся с подготовительной группы сами себе задают темп, с предупреждением учителя.

Тематическое планирование для 11 классов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов, отводимых для каждого раздела
1	Охрана труда, ИОТ № 16, 18, 20.	охрана труда-4ч
2	Тест: челночный бег 3* 10 метров.	Лёгкая атлетика-14ч
3	Тест: прыжок в длину с места.	Теория-7ч

4	Тест: бег 30 метров.	Гто-4 ч
5	Тест: бег 60 метров. Спринт, эстафета, зоны передачи, старт.	
6	Полоса препятствий, воспитание ловкости, координации, быстроты.	
7	Эстафетный бег, челночный бег. Тест: подтягивание на перекладине.	
8	Тест: бросок набивного мяча 1 кг, сидя на полу из-за головы.	
9	Здоровый образ жизни, работоспособность, утомление и усталость.	
10	Тест: бег 500м. (девочки), 800м(юноши)	
11	Бег до 3 км, дыхание во время бега.	
12	Тест: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
13	Круговая силовая тренировка Тест: упр. на пресс.	
14	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов по ГТО.	
15	Эстафетный бег. Тест: метание теннисного мяча на дальность.	
16	Эстафетный бег, подвижные игры.	
17	Охрана труда по баскетболу, ИОТ№23	
18	Гигиена старшеклассников во время занятий физическими упражнениями.	Спорт.игры (баскетбол)- 13ч
19	Передача мяча в парах в усложнённых условиях.	
20	Перемещение в нападении и в защите, тактика игры.	
21	Бросок мяча в движении после двух шагов в прыжке сверху.	
22	Атака быстрым прорывом. Работа игроков в нападении.	
23	Броски в кольцо в движении. Правила игры и судейство.	
24	Игры и эстафеты с мячом.	
25	Атака быстрым прорывом. Взаимодействие игроков.	
26	Двухсторонняя игра в баскетбол с судейством.	
27	Ведение мяча в усложнённых условиях, бросок в движении.	
28	Атака быстрым прорывом, взаимодействие игроков в защите.	
29	Ведение мяча в игре с соперником, бросок в движении.	

30	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов по ГТО.	
31	Игры и эстафеты с мячом.	
32	Охрана труда на уроках гимнастики, ИОТ № 19.	
33	Строевые упражнения, ОРУ без предметов, развитие гибкости.	Гимнастика-16ч
34	Строевой шаг, упражнения на осанку, гибкость, аэробика.	
35	Акробатика: комбинация из ранее изученных элементов.	
36	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	
37	Строевой шаг, упражнения на осанку, гибкость, аэробика.	
38	Акробатика, упражнения на гибкость.	
39	Комбинация по акробатике из ранее изученных элементов.	
40	Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	
41	Комбинация по акробатике за 11 класс.	
42	Акробатика: переворот в сторону (колесо)	
43	Равновесие: упражнения на скамейке, связки и комбинация.	
44	Развитие силы по средствам круговой силовой.	
45	Развитие гибкости, упражнения на осанку.	
46	Развитие общей выносливости	
47	Развитие быстроты, ловкости координации.	
48	Развитие быстроты, ловкости координации.	
49	Охрана труда по лыжной подготовке, ИОТ № 22.	
50	Передвижения на лыжах из ранее освоенных ходов.	Лыжная подготовка-15ч
51	Преодоление подъёмов и препятствий. Горнолыжная подготовка.	
52	Равномерный бег на лыжах до 4 км	
53	Равномерный бег на лыжах до 4 км	
54	Равномерный бег до 30 мин	
55	Равномерный бег на лыжах до 4 км	
56	Преодоление подъёмов и препятствий. Горнолыжная подготовка.	

57	Анаболики, допинги – враги здоровья. Виды лыжного спорта.	
58	Организация судейства соревнований. Виды лыжного спорта.	
59	Кросс- поход по пересечённой местности.	Кроссовая подготовка-3 ч
60	Развитие общей выносливости.	
61	Равномерный бег на лыжах до 4 км	
62	Равномерный бег до 3 км. Ускорение повторными отрезками.	
63	Коньковый ход	
64	Кросс- поход по пересечённой местности до 5 км.	
65	Развитие общей выносливости.	
66	Бег на лыжах в максимальном темпе 1-2 км.	
67	Бег на лыжах в максимальном темпе 1-2 км.	
68	Преодоление подъёмов и препятствий, развитие быстроты.	
69	Виды лыжного спорта. Лыжный спорт в Удмуртии.	
70	Преодоление подъёмов и препятствий. Тактика лыжных гонок.	
71	Тест: бег на лыжах в максимальном темпе 2,3 км.	
72	Кросс-поход по пересечённой местности до 5 км	
73	Подвижные игры: «колдунчики», футбол на снегу.	
74	Ведение мяча, пасс, игра в футбол.	Спорт.игры(футбол)-3 ч
75	Подвижные игры: «колдунчики», футбол на снегу.	
76	Развитие общей выносливости, прохождение на лыжах до 4 км.	
77	Повторные ускорения на лыжах отрезков до 500м	
78	Техника нападающего удара, защита. Игра в волейбол.	Спорт. игры (волейбол)-12ч
79	Техника приёма и передачи сверху и снизу, игра в волейбол, правила.	
80	Техника приёма и передачи мяча. Передача мяча у сетки в прыжке.	
81	Учебная игра в волейбол. Правила судейства.	
82	Техника подачи мяча. Учебная игра в волейбол	
83	Техника приёма и передачи мяча. Передача у сетки в прыжке.	
84	Технико - тактические действия в нападении. Игра в волейбол.	
85	История плавания. Олимпийский вид.	
86	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
87	Прыжок в высоту, способом «перешагивание»	
88	Тест: бросок набивного мяча 1 кг, сидя из-за головы.	
89	Прикладные упражнения: спортивная ходьба, барьерные упражнения.	
90	Тест: упражнение на пресс.	
91	Круговая тренировка. Стрейчинг.	Лёгкая

		Атлетика-15ч
92	Тест: челночный бег 3*10 м.	
93	Тест: прыжок в длину с места.	
94	Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	
95	Контрольный тест: бег 500м - девушки, 800м - юноши.	
96	Бег до 3 км, дыхание во время бега.	
97	Полоса препятствий, развитие физических качеств.	
98	Тест: метание теннисного мяча с разбега на дальность	
99	Тест: прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги»	
100	Правила бега на длинные дистанции, тактика.	
101	Тест: бег 2 км на результат	
102	Круговая тренировка, стрейчинг.	

Контрольно- измерительные материалы