

**муниципальное казённое общеобразовательное средняя  
общеобразовательная №15**

**РАССМОТРЕНО**

Рассмотрена на  
заседании  
методического  
объединения,  
проведена внутренняя  
экспертиза, протокол  
№ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Гузак М.В.  
от «    » 202\_\_ г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_ Костюченко Г.В.  
от «    » 202\_\_ г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор МКОУ СОШ  
№15

\_\_\_\_\_ Новиков Р.А.  
от «    » 202\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

Давудовой Оксаны Насибовны, без категории

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 классов

**п.Прикалаусский, 2023 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Структура рабочей программы:

Структура рабочей программы:

- пояснительная записка;
- планируемые результаты освоения учебного предмета: личностные, метапредметные, предметные;
- содержание обучения;
- тематическое поурочное и планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.
- критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля.

Рабочая программа составлена на основании:

- закона РФ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ в последней редакции от 29.12.2012г.
- федерального компонента государственного стандарта общего образования (Приказ
- примерной программы образования по физической культуре.
- примерной программы среднего (полного) общего образования по ФК (базовый уровень), а также содержание данной рабочей программы при трёх часовых занятиях в неделю (всего 102 часа) основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов образовательных учреждений под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.И.Ляха

### **Цель физического воспитания в школе:**

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются:

- Крепкое здоровье,
- Хорошее физическое развитие,
- Оптимальный уровень двигательных способностей,
- Знания и навыки в области физической культуры,
- Мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания в школе:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи:

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

- **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

- **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные**

*у обучающихся будут:*

Сформированы навыки:

систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

Развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Формирования эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Формирования и проявления положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

### **Предметные**

*обучающиеся научатся:*

бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м), прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель, бегать на дистанцию 1000 м, выполнять комбинацию

из разученных элементов, строевые упражнения. выполнять опорный прыжок, играть в волейбол

по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре

### **Метапредметные**

#### **Регулятивные**

*обучающиеся научатся:*

Умению организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

Умению характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Умению технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Умению планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Умению видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

#### **Познавательные**

*Обучающиеся научатся:*

Осмыслению, объяснение своего двигательного опыта. Осознанию важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмыслению техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Осмыслению техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.

Осмыслению правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.

#### **Коммуникативные**

*Обучающиеся научатся:*

Формированию способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умению объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умению управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умению с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Средняя школа (11 класс)

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых (трёхразовых) занятиях в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		XI	
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>90</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)		
1.2	Спортивные игры Футбол Волейбол баскетбол	(39)	
		9	
		20	
		10	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	(27)	
1.4	Лёгкая атлетика	(24)	
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями лапта	(4)	
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта волейбол	(11)	

### Требования к уровню подготовки учащихся:

#### 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 контроля их эффективности;
- 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 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.

#### **Проводить:**

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- Контроль индивидуального физического развития и физической подготовленности, физической работоспособности, осанкой;
- Приёмы страховки и самостраховки 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:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
Скоростные	Бег 30 м, с. Бег 100 м, с.	14,0 14,3	17,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Прыжок в длину с места, см.	0 раз 15	4 раз 170
Выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	3 мин 50 с	0 мин 00 с

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

##### **В метаниях на дальность и на меткость:**

- Метать различные по массе и форме снаряды 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 2,5 X 2,5 м с 10 - 20 м (девушки) и 15 - 25 м (юноши);
- Метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 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 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:**

- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1)

**Критерии оценивания учащихся.**

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и <	5,1-4,8	4,4 и >	6,1 и <	5,9-5,3	4,8 и >
			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 <	8,0-7,7	7,3 и >	9,7 и <	9,4-9,0	8,4 и >
			17	8,1	7,9 -7,5	7,2	9,6	9,3-8,8	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180 и <	195-210	230 и >	160 и <	170-190	210 и >
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1100 и >	1300-1400	1500	900	1050-	1300 и >
			15	1100	1300-1400	1500	900	1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	5 и <	9 – 12	15 и >	7 и <	12 – 14	20 и >
			15	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание : На высокой перекладине (юн)	14	4 и <	6 – 7	11 и >			
			15	5	7 – 8	12			
		На низкой перекладине (дев)	14				6 и <	13 – 15	18 и >
			15				6	13 – 15	18

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### По физической культуре

Класс   11  

Количество часов

Всего  102  часа; в неделю   3   часа.

Плановых практических работ    ч.;

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
11 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль Лёгкая атлетика.	27			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>
	Модуль «Гимнастика»	30			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>
	Модуль «Лёгкая атлетика»	23			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		102			



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание учебного предмета Наименование разделов и тем	Дата	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Домашнее задание
<b>Лёгкая атлетика.</b>					
1.	ТБ на спортивных занятиях по лёгкой атлетике. Подвижная игра (лапта). Оздоровительный бег.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка в выпрыгивании в высоту.
2.	Подтягивание. Бег 30 м. Низкий старт. Стартовый разгон.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка в выпрыгивании в высоту.
3.	Челночный бег 3x10 м. Упражнения на гибкость. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30-40 м.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка «пистолета».
4.	ТБ при прыжках, беге и метании. Подвижная игра (лапта). Оздоровительный бег.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка «пистолета».
5.	Бег 6 мин. Прыжок в длину с места. Низкий старт. Стартовый разгон.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения для мышц живота.
6.	Бег 100 м с низкого старта. Бег по виражу. Подвижная игра (салки с мячом).			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения для мышц живота.
7.	ТБ при прыжках, беге и метании. Спортивная игра (волейбол). Линейные эстафеты.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения в подтягивании на перекладине
8.	Бег 100 м с низкого старта. Бег по виражу. Подвижная игра (лапта).			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения в подтягивании на перекладине
9.	Бег 100 м. Бег 10 мин. Подвижная игра на внимание.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения в отжимании на полу.

10.	Физическая культура личности. Спортивная игра (волейбол). Оздоровительный бег.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения в отжимании на полу.
11.	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Эстафетный бег (передача палочки). Спортивная игра (футбол).			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка техники прыжка в длину.
12.	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Эстафетный бег 4х100 м.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка техники прыжка в длину.
13.	Принципы физического воспитания личности. Спортивная игра (волейбол). Оздоровительный бег.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Основы знаний: «Принципы физического воспитания личности».
14.	Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка техники прыжка в длину.
15.	Прыжок в высоту способом «ножницы». Эстафетный бег.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка техники прыжка в длину.
16.	Основы знаний: «Спорт и спортивные тренировки». Спортивная игра (футбол). Оздоровительный бег.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Основы знаний: «Спорт и спортивные тренировки».
17.	Прыжок в высоту способом «ножницы». Метание гранаты на дальность. Метание гранаты в цель.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка техники прыжка в высоту.
18.	Прыжок в высоту способом «ножницы». Метание гранаты на дальность. Метание гранаты в цель.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка техники метания.
19.	Спорт и спортивные тренировки. Подвижные игры с элементами бега. Линейные эстафеты.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Правила спортивных

					игр.
20.	Метание гранаты на дальность. Бег 10 мин в равномерном темпе.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Бег в равномерном темпе 15 мин.
21.	Толкание ядра. Бег 15 мин.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Бег в равномерном темпе 15 мин.
22.	Физическая культура личности. Система оздоровления. Подвижная игра (лапта). Эстафеты с элементами бега.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Основы знаний: «Принципы физического воспитания личности».
23.	Толкание ядра. Бег 2000 м, 3000 м. Подвижная игра на внимание.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения: прыжки на месте в различных вариантах.
24.	Бег 30 м. Бег 6 мин. Упражнения на гибкость. Прыжок в длину с места.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения в отжимании на полу.
25.	Физическая культура личности, система оздоровления. Подвижная игра (по выбору). Оздоровительный бег.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Основы знаний: «Принципы физического воспитания личности».
26.	Бег 2000 м, 3000 м. Толкание ядра. Подвижная игра на внимание.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения в отжимании на полу.
27.	Подтягивание. Челночный бег.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	
<b>Спортивные игры.</b>					

28.	ТБ во время проведения спортивных игр. Подтягивание. Учебная игра в волейбол.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Основы знаний по технике безопасности.
29.	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху в парах и тройках. Нижняя прямая подача.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Подтягивание.
30.	Перемещение с имитацией верхнего и нижнего приёма мяча. Передача мяча в сетку в парах и тройках. Приём мяча снизу после подачи.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Отжимание в упоре лёжа.
31.	История волейбола. Прыжки со скакалкой. Учебная игра в волейбол.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Подтягивание Прыжки со скакалкой.
32.	Передача мяча в парах с перемещением. Приём мяча после нижней подачи. Совершенствование верхней прямой подачи.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Отжимание в упоре лёжа. Прыжки со скакалкой.
33.	Приём мяча после перемещения. Передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	
34.	Понятие о духовном и физическом совершенстве; спортивные сооружения и оборудование. Отжимание в упоре лёжа. Учебная игра в волейбол.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Отжимание в упоре лёжа. Прыжки со скакалкой.
35.	Верхняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Обучение игре в зоне 3. Техника приёма и передачи мяча в зонах 6-3-2-6.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Подтягивание. Прыжки со скакалкой.
36.	Передача мяча в зонах 6-3-4-6 с перемещением. Верхний и нижний приём в чередовании. Совершенствование верхней прямой подачи.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Поднимание туловища из положения лёжа.
37.	Тактические и технические особенности игры в волейбол. «Пистолет». Учебная игра в волейбол.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Подтягивание. Прыжки со скакалкой.
38.	Верхний и нижний приём мяча в чередовании. Действия игроков у сетки. Приём мяча после подачи.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Отжимание в упоре лёжа. «Пистолет».

39.	Передача мяча на точность. Верхняя прямая подача. Нападающий удар с одного шага в прыжке.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Подтягивание. Прыжки со скакалкой.
40.	Основы знаний: физические упражнения как средство повышения трудоспособности. Упражнения для мышц живота. Подвижные игры с элементами волейбольных технических приёмов.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения на растяжку (комплекс). Отжимание в упоре лёжа. «Пистолет».
41.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар с 2-3 шагов в прыжке. Учебная игра.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Поднимание туловища из положения лёжа.
42.	Организация и проведение соревнований по волейболу. Упражнения на растяжку. Учебная игра.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения на растяжку (комплекс). Подтягивание
43.	Нападающий удар с набрасывания, у стены, по навесному мячу. Подвижные игры с элементами прыжков.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Отжимание в упоре лёжа. Упражнения на растяжку (комплекс).
44.	Нападающий удар из 1, 5, 6 зоны. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Поднимание туловища из положения лёжа.
45.	Жесты судьи. ОФП: прыжки через скакалку. Эстафеты с элементами волейбольных технических приёмов.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Подтягивание. Упражнения на растяжку (комплекс).
46.	Действия в защите. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Отжимание в упоре лёжа. Упражнения на растяжку (комплекс).

47.	Действия в защите. Блокирование нападающего удара, страховка. Учебная игра.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	«Пистолет».
48.	Судейство и жесты судьи. Учебная игра.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Комплекс ОРУ
<b>Гимнастика.</b>					
49.	ТБ по гимнастике, страховка и само страховка. Верхний и нижний приём мяча в игре через 6,3,4 номера (волейбол). Подтягивание.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Основы знаний по технике безопасности.
50.	Поворот кругом в движении, перестроения колонн в движении. Опорный прыжок через коня. Высокая перекладина: из вися подьёмы.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения в подтягивании.
51.	Строевые упражнения. Техника опорного прыжка. Техника упражнений на высокой перекладине.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения в подтягивании.
52.	Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность. Нападающий удар в прыжке. Блокирование. Учебная игра в волейбол.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Использование дома комплекса УГГ. Правила игры в волейбол.
53.	Строевые упражнения. Техника опорного прыжка. Совершенствование техники упражнений на высокой перекладине.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Строевые упражнения.
54.	Строевые упражнения. Техника опорного прыжка через коня. Техника упражнений на высокой перекладине.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Здоровый образ жизни: выполнение комплекса УГГ.
55.	Воспитание волевых качеств личности. Лучшие гимнасты СССР, России, Ставрополя. Нападающий удар в прыжке. Блокирование. Прыжки со скакалкой.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Выполнение комплекса УГГ. Прыжки со скакалкой.
56.	Строевые упражнения. Техника упражнений на высокой перекладине. Прыжки со скакалкой.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Выполнение комплекса УГГ. Прыжки через скакалку.
57.	Подтягивание. Техника упражнений на высокой перекладине. Подвижные игры на внимание.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Выполнение комплекса УГГ. Прыжки со

					скакалкой.
58.	Влияние упражнений на телосложение. Действия в защите. Учебная игра в волейбол.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Знакомство с литературой об атлетической гимнастике.
59.	Строевые упражнения. Техника упражнений на высокой перекладине. Техника выполнения упражнений на растяжку.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Прыжки со скакалкой.
60.	Строевые упражнения. Кувырок, стойка на голове и руках, прыжки с поворотом на 180°, 360°. ОФП: подтягивание.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Выполнение комплекса УГГ. Прыжки через скакалку. Упражнения на растяжку.
61.	Строевые упражнения. Акробатика. КДП: прыжки со скакалкой.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения на растяжку.
62.	Правила игры в волейбол; жесты судьи. Тактико-технические действия в защите. Учебная игра.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Повторение правил игры в волейбол; жестов судьи.
63.	Техника выполнения строевых упражнений, акробатических элементов. ОФП: «Пистолет».			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Выполнение упражнений на растяжку. Отжимание.
64.	Правила игры в волейбол; жесты судьи. Тактико-технические действия в защите.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Повторение правил игры в волейбол, жестов судьи.
65.	Акробатические элементы. Техника выполнения. КДП: «Пистолет».			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнение в отжимании на полу.
66.	Техника гимнастических прыжков. Совершенствование акробатических комбинаций. Подвижные игры на внимание.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнение в отжимании на полу.
67.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Эстафеты с элементами бега и прыжков. Учебная игра в волейбол.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения на растяжку (комплекс). «Пистолет».

68.	Техника гимнастических прыжков, акробатических комбинаций.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения на развитие гибкости.
69.	Техника гимнастических прыжков. Лазание по канату. ОФП: поднимание туловища из положения лёжа			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения на развитие гибкости.
70.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Учебная игра в волейбол. Игры на внимание.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Основы биомеханики гимнастических упражнений.
71.	Техника гимнастических прыжков. Параллельные брусья.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения в подтягивании.
72.	Гимнастика. Лазание по канату на время. Совершенствование выполнения упражнений на брусьях.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнение на равновесие. Упражнения в подтягивании.
73.	Гимнастика. Основы знаний: «Олимпийское движение. История и главные вехи его развития». Учебная игра в волейбол.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Олимпийские победы советских и российских спортсменов.
74.	Гимнастика. КДП: поднимание туловища из положения лёжа. Совершенствование выполнения упражнений на брусьях. Лазание по канату.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнение в отжимании на полу.
75.	Лазание по канату. Упражнения на брусьях, перекладине.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнение в отжимании на полу.
76.	Олимпийское движение. История и главные вехи его развития. Учебная игра в волейбол.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Олимпийские победы советских и российских спортсменов.
77.	Учебная игра в волейбол.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения на развитие гибкости.



78.	Преодоление препятствий. Весёлые эстафеты.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Комплекс УТГ
<b>Лёгкая атлетика.</b>					
79.	ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Подвижная игра (лапта). ОФП: подтягивание.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка в выпрыгивании в высоту.
80.	Подтягивание. КДП: прыжок в длину с места. Низкий старт. Бег 100м .			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка в выпрыгивании в высоту.
81.	Челночный бег 3x10 м. КДП. Упражнения на гибкость. Низкий старт.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка «пистолета».
82.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Спортивные игры.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка «пистолета».
83.	бег 6 мин. Игры на внимание.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения для мышц живота.
84.	Бег 100 м с низкого старта. ОФП: подтягивание. Прыжок в длину с разбега.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения для мышц живота.
85.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Подвижная игра (лапта).			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения в подтягивании на перекладине
86.	Бег с ускорением 30-40 м. Прыжок в длину с разбега. ОФП: «Пистолет».			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения в подтягивании на перекладине
87.	Бег с ускорением 30-40 м. Прыжок в длину с разбега. Бег с горы и в гору.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения в отжимании на полу.
88.	Правила проведения соревнований по прыжкам. Спортивная игра (волейбол, баскетбол). Оздоровительный бег.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения в отжимании на полу.
89.	Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Эстафетный бег 4x100м. упражнения для мышц живота.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка техники прыжка в высоту.

					Упражнения в подтягивании на перекладине.
90.	Прыжок в высоту с разбега. Передача эстафетной палочки, бег по виражу. Эстафетный бег 4x100 м.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка техники прыжка в высоту. Бег в равномерном темпе 15 мин.
91.	Подводящие упражнения тройной прыжок. Спортивная игра (волейбол, баскетбол).			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Основы знаний: «Принципы физического воспитания личности».
92.	Прыжок в высоту с разбега. Эстафетный бег 4x400м. ОФП: подтягивание			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения в подтягивании на перекладине. Бег в равномерном темпе 15 мин.
93.	Метание гранаты в цель. Челночный бег 3x10м. Кроссовая подготовка.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения в отжимании на полу.
94.	Правила проведения соревнований по метанию гранат, диска, копья, толканию ядра. Тройной прыжок. Спортивная игра (футбол, волейбол).			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Основы знаний: «Спорт и спортивные тренировки». Бег в равномерном темпе 15 мин.
95.	Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка техники прыжка в

					высоту.
96.	Бег: 3000м, 2000м. Метание гранаты на дальность. ОФП: упражнения на гибкость.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Тренировка техники метания. Бег в равномерном темпе 10 мин.
97.	Спорт и спортивные тренировки. Линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами бега (лапта).			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Правила спортивных игр. Бег в равномерном темпе 5 мин.
98.	Метание гранаты на дальность. Бег: 3000м, 2000м. ОФП: упражнения на гибкость.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Бег в равномерном темпе 5 мин.
99.	Техника преодоления препятствий. Бег: 3000м, 2000м. Толкание ядра.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Бег в равномерном темпе 5 мин.
100.	Физическая культура личности. Система оздоровления. Оздоровительный бег. Спортивная игра.			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Основы знаний: «Принципы физического воспитания личности».
101.	Подтягивание; прыжок в длину с места; бег 6 мин. Подвижные игры с элементами бега (лапта).			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения: прыжки на месте в различных вариантах.
102.	Челночный бег 3x10 м; упражнения на гибкость; бег 30. Спортивная игра (футбол, волейбол).			Библиотека ЦОК <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Упражнения в отжимании на полу. Подтягивание.

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемость и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

### **II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической</p>

минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			подготовленности
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	------------------

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Учебно-методическое сопровождение преподавания предмета «Физическая культура»**

1. Лепешкин. В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы [Текст]: методическое пособие / В. А. Лепешкин. - М.: Дрофа, 2006.
2. Бутин И.М. Физическая культура 9-11 кл. [Текст]: / И.М. Бутин, И. А.
3. Байбородов Л.В. Методика обучения физической культуре 1-11 классы [Текст]: методическое пособие / Л.В. Байбородов, И. М.Бутин и др. – М.: «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС» 2004.
4. Матвеев А.П. Физическая культура, 9-11 классы. Школьные олимпиады [Текст]: методическое пособие / А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. - М.: Дрофа, 2003.
5. Кузнецов В. С. Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 – 11 классы [Текст]: учебное пособие / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий – М.: АСТ – ПРЕСС ШКОЛА, 2003.
6. Сабонян Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательных учреждениях 10-11 классы [Текст]: методическое пособие / Ф.И. Сабонян. - М.: Дрофа, 2007.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

*Учебник* В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура 10 – 11 классы Москва  
«Просвещение» 2010г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

М.В. Виденкин Внеклассные мероприятия по физкультуре Волгоград «Учитель» 2007г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>