МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗАВЬЯЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ШКОЛА №1 ЗАВЬЯЛОВСКОГО РАЙОНА» Алтайского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Принято» на заседании педагогического советаПротокол №1От « » 08 2020 г. | «Рассмотрено»на ШМОучителей физической культуры Протокол № \_\_\_\_от «\_\_\_\_» 08 2020г. «Согласовано»Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Н. Зимакина  «\_\_\_\_» 08 2020г. | «Утверждено»Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Д. Ремпель  Приказ № \_\_\_\_от «\_\_\_\_» 08 2020г. |

**Рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**предметная область**

**«Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности »**

**(102 часа)**

**11 класс**

 Составители:

Наталоха А.И. – учитель физической культуры

высшая квалификационная категория

Носарев Р. В.-учитель физической культуры

первая квалификационная категория

с. Завьялово, 2020 год

Пояснительная записка.

 Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с Примерной программой по физической культуре, программой «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях, учебным планом МБОУ«ЗавьяловскаяСОШ№1» на 2019- 2020 учебный год и Положением о рабочей программе по учебным предметам, курсам, факультативам и внеурочной деятельности по ФГОС НОО, ООО, СОО.

**1.1.Общая характеристика содержания и организации учебного предмета.**

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

***Ценностные ориентиры*** содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельноcти, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

 Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально- технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений, физических упражнений в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

 Деятельный подход заключается в ориентации ученика не только на усвоение новых знаний, но и на овладение способами физкультурно – оздоровительной деятельности.

 Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого учащегося.

 Принцип демократизации состоит в обеспечении всех учащихся одинакового доступа к изучению физической культуры.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

**В число универсальных компетенций входят**:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**1.2.Цели и задачи, решаемые при реализации программы.**

**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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение **следующих задач**:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углублениепредставления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**1.3Место предмета в школьном учебном плане.**

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе осуществляется в объеме 105 часов (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

 Корректировка программы. В рабочую программу внесены следующие изменения. В авторской программе количество часов, отведённых на изучение предмета, составляет 105 часов (при объёме учебного времени-35 недель), а в учебном плане школы продолжительность учебного года составляет 34 недели. В связи с этим проведена корректировка программы за счёт уплотнения учебного материала, объединения тем программ. Итого получилось 102 часа.

**2.Планируемые результаты обучения.**

Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета по физической культуре.

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* освоение социальных норм и правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом, региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового образа и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты:**

* понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплений и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травма; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**4.Виды контроля:**

* Предварительный: проводится в начале учебного года.
* Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
* Оперативный: проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
* Этапный: проводится для получения результатов о тренировочном эффекте за месяц.
* Итоговый: проводиться в конце учебного года.

СПОСОБЫ И ФОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ**.**

* ***Текущий контроль*** можно осуществлять как в письменной, так и в устной форме. Беседа, фронтальный опрос, контрольные упражнения.
* ***Тематический контроль*** осуществляется через контрольный норматив, тест в конце логически законченных блоков учебного материала
* ***Итоговый контроль*** проводится в форме тестов.

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка знаний.**

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставиться за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

Оценка «5» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

Оценка «4» двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

Оценка «2» двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала.**

**11 класс (102 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Вид программного материала |  Количество часов (уроков) |
| 11 кл |
|  | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1 | Легкая атлетика | 20 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики. | 18 |
| 3 | Лыжные гонки | 17  |
| 4 | Элементы единоборств | 8 |
| 5 | Спортивные игры | 39 |
| 6 | Волейбол | 14 |
| 7 | Баскетбол | 14 |
| 8 | Футбол | 11 |

**Содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре. Выполняются в процессе уроков.**

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физич. Упр.

Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

Основы организации двигательного режима.

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Способы регулирования массы тела человека.

Вредные привычки их профилактика средствами физической культуры.

 Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**Физическая культура (основные понятия)**. Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня иучебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Легкая атлетика***. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание гранаты.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах .Совершенствование техники.

***Спортивные игры:*** *Баскетбол.*  Игра по правилам.

*Волейбол.*  Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики***. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Легкая атлетика***. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол***. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование по курсу физической культуре в 10 классе (102 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела и темы урока | Количество часов изучения раздела и темы урока |
|  | **Раздел 1. Легкая атлетика .** | **20**  |
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Совершенствование техники спринтерского бега. | 1 |
| 2 | Совершенствование техники спринтерского бега. | 1 |
| 3 | Совершенствование техники длительного бега. | 1 |
| 4 | Совершенствование техники длительного бега. | 1 |
| 5 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 6 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 7 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 1 |
| 8 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 1 |
| 9 | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. | 1 |
| 10 | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. | 1 |
| 11 | Развитие выносливости. | 1 |
| 12 | Развитие выносливости. | 1 |
| 13 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 14 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 15 | Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 16 | Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 17 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 18 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 19 | Виды соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований. | 1 |
| 20 | Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 1 |
|  | **Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики.** | **18** |
| 21 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. | 1 |
| 22 | Гимнастика. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. | 1 |
| 23 | Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. | 1 |
| 24 | Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. | 1 |
| 25 | Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. | 1 |
| 26 | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 |
| 27 | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 |
| 28 | Освоение и совершенствование опорных прыжков. | 1 |
|
| 29 | Освоение и совершенствование опорных прыжков. | 1 |
| 30 | Освоение и совершенствование акробатических упражнений. | 1 |
| 31 | Освоение и совершенствование акробатических упражнений. | 1 |
| 32 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 33 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 34 | Развитие силовых способностей и силовой выносливостью. | 1 |
| 35 | Развитие силовых способностей и силовой выносливостью. | 1 |
| 36 | Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. | 1 |
| 37 | Гимнастика. Совершенствование двигательных способностей Совершенствование упражнений в висах и упорах. Эстафеты. | 1 |
| 38 | Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Овладение организаторскими умениями. | 1 |
|  | **Раздел 3. Лыжные гонки.** | **17** |
| 39 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжные гонки. Переход с хода на ход.  | 1 |
| 40 | Переход с хода на ход. | 1 |
| 41 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 |
| 42 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 |
| 43 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 |
| 44 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 |
| 45 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 |
| 46 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 |
| 47 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 |
| 48 | Элементы тактики лыжных гонок. | 1 |
| 49 | Элементы тактики лыжных гонок  | 1 |
| 50 | Прохождение дистанции до5км девушки и до 8 км юноши. | 1 |
| 51 | Правила проведения самостоятельных занятий. | 1 |
| 52 | Особенности физической подготовки лыжника. | 1 |
| 53 | Основные элементы тактики в лыжных гонках. | 1 |
| 54 | Лыжные гонки. Правила соревнований. | 1 |
| 55 | Первая помощь при травмах и обморожениях. | 1 |
|  |  |  |
|  | **Раздел 4. Элементы единоборств.** | **8** |
| 56 | Техника безопасности. Правила соревнований. Гигиена борца. | 1 |
| 57 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 58 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | 1 |
| 59 | Самостоятельная разминка перед поединком. | 1 |
| 60 | Освоение техники владения приемами. | 1 |
| 61 | Упражнения в парах. Овладение приемами страховки. | 1 |
| 62 | Упражнения в парах. Овладение приемами страховки. | 1 |
| 63 | Освоение организаторских умений. | 1 |
|  | **Раздел 5. Спортивные игры**  | **39** |
|  | **Баскетбол.**  | **14**  |
| 64 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок поворотов, стоек. | 1 |
| 65 | Совершенствование техники передвижений, остановок поворотов, стоек. | 1 |
| 66 | Совершенствование ловли и передачи мяча. | 1 |
| 67 | Совершенствование ловли и передачи мяча. | 1 |
| 68 | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |
| 69 | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |
| 70 | Совершенствование техники бросков мяча. | 1 |
| 71 | Совершенствование техники бросков мяча. | 1 |
| 72 | Совершенствование техники защитных действий | 1 |
| 73 | Совершенствование техники защитных действий. | 1 |
| 74 | Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 |
| 75 | Совершенствование тактики игры. | 1 |
| 76 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 |
| 77 | Игра по правилам. | 1 |
|  | **Волейбол.** | **14** |
| 78 | Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  | 1 |
| 79 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
| 80 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. | 1 |
| 81 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. | 1 |
| 82 | . Совершенствование техники подачи мяча. | 1 |
| 83 | Совершенствование техники подачи мяча. | 1 |
| 84 | Совершенствование техники нападающего удара. | 1 |
| 85 | . Совершенствование техники нападающего удара. | 1 |
| 86 | . Совершенствование техники защитных действий. | 1 |
| 87 | Совершенствование техники защитных действий. | 1 |
| 88 | Совершенствований тактики игры. | 1 |
| 89 | Совершенствований тактики игры. | 1 |
| 90 | Овладение игрой. | 1 |
| 91 | Овладение игрой. | 1 |
|  | **Футбол.**  | **11** |
| 92 | Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  | 1 |
| 93 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. | 1 |
| 94 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. | 1 |
| 95 | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |
| 96 | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |
| 97 | Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 |
| 98 | Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 |
| 99 | Совершенствование техники защитных действий. | 1 |
| 100 | Совершенствование тактики игры. | 1 |
| 101 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 |
|  |
| 102 | Совершенствование тактики игры. Игра в мини-футбол. | 1 |

**Программа обеспечена учебно-методическим комплексом:**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 10-11 классы, Просвещение, 2019.

В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов. М.: Просвещение, 2018.

Методические рекомендации 10-11 класс. В.И. Лях. М.: «Просвещение», 2015.

Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 класс. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014.

***Лист внесения изменений***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата внесений изменений | Содержание  | Причина корректировки |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |