

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №54», г.Барнаул

Принята на педагогическом  
Совете №1 25.08.2023 г.

Согласовано с и.о. зам.  
директора по УВР  
Парамоновой О.А.



Утверждаю  
Директор С.Ю.  
Полянский  
Приказ от 25.08.2023 №270-  
осн.

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 11 класса

Составлена на основе ФГОС СОО

Предметная линия учебника по физической культуре под редакцией В.И. Ляха  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Давыденко Александр Анатольевич,  
учитель физической культуры первой  
квалификационной категории

Барнаул 2023

## 1. Пояснительная записка

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- учебно-программного МБОУ «СОШ №54 г. Барнаул»;
- Положения «О рабочей программе учебного предмета, учебного курса, курса внеурочной деятельности» МБОУ «СОШ №54»;

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья

и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

### 2. Место предмета в учебном плане

10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Всего 105 часов в год.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1	Базовая часть	90	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	7	7
1.2	Спортивные игры	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	20	20
1.5	Лыжная подготовка	17	17
1.6	Элементы единоборств	8	8
1.7	Плавание		
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями	6	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта	9	9

### 3. Цели и задачи рабочей 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» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников, региональной и национальной специфики, а также местных особенностей работы школы.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

## **II. Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите; сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; сформированность основ саморазвития и самовоспитания

в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем; сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние при-родной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

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

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с

соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения,

определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества

и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования и 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.

### **III. Содержание программы**

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности:

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения

роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое

и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

**Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

*Спортивные игры:* игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

*Гимнастика (юноши):* лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. *Лёгкая атлетика (юноши):* метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

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

*Плавание (юноши):* плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

*Единоборства (юноши):* приёмы самостраховки; средствзащиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

**Физическое совершенствование**

*Спортивные игры:* совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

*Гимнастика с элементами акробатики:* освоение и со-вершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

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

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

*Элементы единоборств:* совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

*Плавание:* совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.



**IV. Тематический поурочный план изучения  
учебного предмета «Физическая культура» 11 класс.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности. Правовые основы физической культуры и спорта	1
2.	Совершенствование техники спринтерского бега	1
3.	Совершенствование техники спринтерского бега	1
4.	Совершенствование техники спринтерского бега	1
5.	Совершенствование техники длительного бега	1
6.	Совершенствование техники длительного бега	1
7.	Совершенствование техники длительного бега	1
8.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
9.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1
10.	Совершенствование техники метания в цель	1
11.	Совершенствование техники метания на дальность	1
12.	Совершенствование техники метания на дальность	1
13.	Развитие выносливости	1
14.	Развитие выносливости	1
15.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
16.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
17.	Развитие скоростных способностей	1
18.	Развитие скоростных способностей	1
19.	Развитие координационных способностей	1
20.	Развитие координационных способностей	1
21.	Развитие координационных способностей	1
22.	Понятие о физической культуре личности	1
23.	Баскетбол. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек. Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	1
24.	Ловля и передача мяча.	1
25.	Ведение мяча.	1
26.	Ведение мяча.	1
27.	Ведение мяча.	1
28.	Бросок мяча	1
29.	Бросок мяча	1
30.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении	1

	здоровья	
31.	Инструктаж по технике безопасности. Овладение техникой приемов	1
32.	Овладение техникой приемов	1
33.	Развитие координационных способностей Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	1
34.	Развитие координационных способностей	1
35.	Развитие координационных способностей. Основные формы и виды физических упражнений	1
36.	Развитие силовых способностей.	1
37.	Развитие силовых способностей. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	1
38.	Развитие силовых способностей.	1
39.	Инструктаж техники безопасности по гимнастике. Адаптивная физическая культура	1
40.	Освоение строевых упражнений	1
41.	Освоение строевых упражнений Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1
42.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
43.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
44.	Освоение опорных прыжков Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	1
45.	Освоение опорных прыжков	1
46.	Освоение акробатических прыжков. Основы организации двигательного режима	1
47.	Освоение акробатических прыжков. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	1
48.	Развитие координационных способностей	1
49.	Развитие координационных способностей	1
50.	Развитие координационных способностей	1
51.	Развитие гибкости. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1
52.	Развитие гибкости.	1
53.	Развитие гибкости	1
54.	Освоение акробатических упражнений	1
55.	Освоение акробатических упражнений	1
56.	Освоение акробатических упражнений	1
57.	Способы регулирования массы тела человека	1
58.	Инструктаж по технике безопасности	1
59.	Освоение техники лыжных ходов	1
60.	Освоение техники лыжных ходов	1
61.	Освоение техники лыжных ходов	1
62.	Переход с одновременных ходов на лыжах на попеременные.	1

63.	Переход с одновременных ходов на лыжах на попеременные	1
64.	Переход с одновременных ходов на лыжах на попеременные	1
65.	Преодоление подъемов и препятствий	1
66.	Преодоление подъемов и препятствий	1
67.	Преодоление подъемов и препятствий	
68.	Преодоление подъемов и препятствий	1
69.	Преодоление подъемов и препятствий	1
70.	Прохождение дистанций на 5км (девушки) и 6 км (юноши)	1
71.	Прохождение дистанций на 5км (девушки) и 6 км (юноши)	1
72.	Эстафеты на лыжных трассах	1
73.	Соревнования (в парах) девушки и юноши	1
74.	Соревнования (в парах) девушки и юноши	1
75.	Волейбол. Т.Б. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
76.	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1
77.	Совершенствование техники подач мяча	1
78.	Совершенствование техники нападающего удара	1
79.	Совершенствование техники защитных действий	1
80.	Совершенствование тактики игры	1
81.	Совершенствование тактики игры	1
82.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
83.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
84.	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1
85.	Совершенствование техники подач мяча	1
86.	Совершенствование техники нападающего удара	1
87.	Совершенствование техники защитных действий	1
88.	Совершенствование тактики игры	1
89.	Совершенствование тактики игры	1
90.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
91.	Совершенствование тактики игры	1
92.	Совершенствование тактики игры	1
93.	Ведение мяча	1
94.	Ведение мяча	1
95.	Ведение мяча	1
96.	Бросок мяча	1
97.	Бросок мяча	1
98.	Совершенствование техники защитных действий	1
100	Совершенствование техники защитных действий	1
101	Совершенствование техники перемещений.	1
102	Совершенствование тактики игры	1

103	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1
104	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	1
105	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	1

**V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «физическая культура»**

*Учебно-методическое обеспечение* предмета «Физическая культура» включает

1. Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебника В.И.Ляха 10-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций Москва «Просвещение» 2015
2. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 класс: учеб.для общеобразовательных организаций М.: Просвещение, 2016
3. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы: учеб. /В.И.Лях.-М. : Просвещение,2017