

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Красногвардейская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Российской Федерации Марченко Антона Александровича»**

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО
учителей
информационно-
технологического цикла
Протокол №_1____
от «___»_____2023 г

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
педагогического
совета. Протокол
№_____
от «___»_____2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
школы по УВР
__Терентьева И.В.____
«___»_____2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОБУ
«Красногвардейская
СОШ имени Марченко
А.А.»__ О.В. Пачина
«___»_____2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Физическая культура»
10-11 класс**

Составитель:
учитель физической культуры
А.В.Старших

Составлена в соответствии с примерной программой «Физическая культура», основной образовательной программой школы, ФГОС среднего общего образования

п. Красногвардеец

2022-2024 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые образовательные результаты	3
2. Содержание учебного предмета	8
3. Учебно-тематический план	10
4. Календарно-тематическое планирование	10

Планируемые образовательные результаты

1. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования.

Физическая культура.

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

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

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; – готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

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

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

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

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

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

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

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

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

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным

принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного

природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

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

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

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

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

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: – уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, – осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; – готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; – потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; – готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

1.2. Метапредметные результаты

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

– менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

1.3. Предметные результаты

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО представлены две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней. Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена в учебном плане для изучения обучающимися на базовом уровне.

Группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения.

Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения.

При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

6 Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития.

Эта группа результатов предполагает:

– понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания

определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;

– умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области; – осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Программа учебного предмета «Физическая культура» построена таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне.

Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся

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

Выпускник на базовом уровне научится: – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

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

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

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

Базовый уровень 10 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

11 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно -спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. **Физическое совершенствование**

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

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

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

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Спортивные игры: Волейбол Баскетбол футбол	36 12 12 9	36 12 12 9
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
4	Лёгкая атлетика	27	27
5	Лыжная подготовка	18	18
6	Прикладная физическая подготовка	3	3
итого		102	102

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ урока	Содержание (раздел, тема)	Дата		Примечание
		план	факт	
Спортивно - оздоровительная деятельность.				
Легкая атлетика 15 часов.				
1	Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительная ходьба и бег. Подготовка к соревновательной деятельности.	02.09		
2	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	5.09		

	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тестирование -30м.			
3	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции –эстафетный бег. Тестирование-прыжок в длину с места.	06.09		
4	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива -100м.	07.09		
5	Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	12.09		
6	Совершенствование упражнений в беге на средние дистанции. Сдача контрольного норматива - 400 м.	13.09		
7	Оценка техники упражнений прыжках в длину с разбега. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	14.09		
8	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Полоса препятствий.	19.09		
9	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Полоса препятствий.	20.09		
10	Совершенствование техники упражнений на длинные дистанции.	21.09		
11	Совершенствование техники на длинные дистанции.	26.09		
12	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	27.09		
13	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	28.09		
14	Совершенствование техники на длинные дистанции. Полоса препятствий.	03.10		
15	Совершенствование техники на длинные дистанции Сдача контрольного норматива - 2000 м.	04.10		
Спортивные игры. Баскетбол -12 часов.				
16	Совершенствование технических приемов в спортивных играх - передвижения.	05.10		
17	Совершенствование технических приемов в спортивных играх - ловля и передачи мяча.	10.10		
18	Совершенствование технических приемов - ведение мяча, ловля и передачи мяча.	11.10		
19	Совершенствование технических приемов – ведение мяча. Оценка техники ловли и передач мяча.	12.10		
20	Оценка техники ведения мяча. Совершенствование технических приемов - бросков мяча.	17.10		

21	Совершенствование техники защитных действий.	18.10		
22	Оценка техники бросков мяча. Совершенствование тактических действий.	19.10		
23	Совершенствование тактики игры. Оценка техники тактических действий	24.10		
24	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	25.10		
25	Совершенствование тактики игры. Оценка техники перемещений и владения мячом.	26.10		
26	Совершенствование технических приемов и тактических действий. Учебная игра. Сдача контрольного норматива –подтягивание.	7.11		
27	Совершенствование технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	8.11		
Гимнастика с элементами акробатики -21 час.				
28	Страховка. Совершенствование техники упражнений.	9.11		
29	Совершенствование строевых упражнений. Сед углом, стойка на лопатках; стоя на коленях, наклон назад(д).	14.11		
30	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	15.11		
31	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Акробатическая комбинация.	16.11		
32	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Гимнастическая полоса препятствий.	21.11		
33	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Оценка комбинации из освоенных элементов.	22.11		
34	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.	23.11		
35	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.	28.11		
36	Совершенствование техники упражнений в	29.11		

	индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Оценка прыжка углом с косого разбега толчком одной ногой.			
37	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Толчком ног подъем в упор на нижнюю жердь.	30.11		
38	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Толчком двух ног вис углом.	5.12		
39	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.	6.12		
40	Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях	7.12		
41	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	12.12		
42	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	13.12		
43	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (оценка техники).	14.12		
Аэробика				
44	Аэробика: индивидуально подобранных композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	19.12		
45	Аэробика: индивидуально подобранных композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	20.12		
46	Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	21.12		
47	Аэробика: комплексы упражнений на	26.12		

	растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.			
48	Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений (оценка техники).	27.12		
Спортивно – оздоровительная деятельность.				
Лыжная подготовка -18 часов.				
49	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные (прямой переход).	9.01		
50	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Переход прокатом.	10.01		
51	Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные (прямой переход, переход прокатом).	11.01		
52	Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Прохождение дистанции до 2,5 км.	16.01		
53	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Преодоления препятствий (перешагивание небольшого препятствия прямой в сторону). Прохождение дистанции до 2,5 км.	17.01		
54	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные.	18.01		
55	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Оценка техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение до 3 км.	23.01		
56	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Освоение техники преодоления подъемов (перепрыгивание в сторону).	24.01		
57	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Оценка техники преодоления препятствий (перешагивание небольшого препятствия прямой в сторону). Прохождение дистанции до 3 км.	25.01		
58	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Обучение техники преодоления препятствий (перелазанием, пролезанием,	30.01		

	подползанием). Прохождение дистанции до 3,5 км			
59	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Освоение техники преодоления подъемов.	31.01		
60	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Оценка техники преодоления препятствий. Прохождение дистанции до 3,5 км.	01.02		
61	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Оценка освоения преодоления подъемов.	6.02		
62	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 3,5 км.	7.02		
63	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Сдача контрольного норматива -3 км.	8.02		
64	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	13.02		
65	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Эстафеты.	14.02		
66	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 4 км. Биатлон.	15.02		
Спортивные игры: Волейбол – 12 часов.				
67	Совершенствование технических приемов в спортивных играх – волейбол. Прием и передача мяча.	20.02		
68	Совершенствование технических приемов в спортивных играх – волейбол. Поддача мяча.	21.02		
69	Совершенствование технических приемов в спортивных играх – волейбол. Прием и передача мяча, поддача.	22.02		
70	Совершенствование технических приемов в спортивных играх – волейбол. Нападающий удара.	27.02		
71	Совершенствование техники защитных действий в спортивных играх – волейбол.	28.02		
72	Совершенствование технических приемов в спортивных играх – волейбол. Нападающий удар.	01.03		
73	Совершенствование командно-тактических действий (групповые тактические действия в нападении).	06.03		
74	Совершенствование командно-тактических действий (командно тактические действия в нападении).	7.03		
75	Совершенствование командно-тактических действий (групповые тактические действия в защите).	13.03		

76	Совершенствование командно-тактических действий(командно тактические действия в защите).	14.03		
77	Совершенствование технических приемов и командно тактических действий. Учебная игра в волейбол.	15.03		
78	Совершенствование технических приемов и командно тактических действий. Учебная игра в волейбол.	20.03		
79	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (лапта).	21.03		
80	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (дартс).	22.03		
81	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (лапта,дартс).	3.04		
Спортивно – оздоровительная деятельность.				
82	Совершенствование техники в прыжках в высоту с разбега.	4.04		
83	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. Эстафеты.	5.04		
84	Совершенствование техники в прыжках в высоту с разбега. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	10.04		
85	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции – эстафетный бег.	11.04		
86	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива -100м.	12.04		
87	Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	17.04		
88	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Оценка техники прыжка в длину с разбега. Годовая промежуточная аттестация	18.04		
89	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Полоса препятствий.	19.04		
90	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольного норматива – 400м.	24.04		
91	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Полоса препятствий.	25.04		
92	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - 2000 м.	26.04		
93	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	2.05		

Спортивные игры. Футбол, мини – футбол – 9 часов.				
94	Совершенствование технических приемов в спортивных играх – футбол, мини – футбол. Передвижения, остановка, повороты и стойки.	03.05		
95	Совершенствование технических приемов в спортивных играх – футбол, мини - футбол. Удар по мячу и остановка	10.05		
96	Обязательный региональный зачет	15.05		
97	Обязательный региональный зачет	16.05		
98	Совершенствование технических приемов в спортивных играх – футбол, мини - футбол. Ведение мяча.	17.05		
99	Совершенствование технических приемов в спортивных играх – футбол, мини - футбол. Перемещение и владение мячом.	22.05		
100	Совершенствование командно-тактических действий (тактические действия в нападении).	23.05		
101	Совершенствование командно-тактических действий (тактические действия в защите).	24.05		
102	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий. Двухсторонняя игра.	25.05		

11 класс

№ урока	Содержание (раздел, тема)	Дата		Примечание
		план	факт	
Спортивно – соревновательная деятельность.				
Легкая атлетика 15 часов.				
1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.	02.09		
2	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Тестирование - 30м.	5.09		
3	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции –эстафетный бег. Тестирование-прыжок в длину с места.	06.09		
4	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива -100м.	07.09		
5	Совершенствование техники упражнений в	12.09		

	прыжках в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.			
6	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Техника прыжка в длину с разбега. Сдача контрольного норматива - 300 м.	13.09		
7	Подготовка к соревновательной деятельности. Оценка техники прыжка в длину с разбега.	14.09		
8	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции Совершенствование техники метания мяча в цель.	19.09		
9	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре. Совершенствование техники метание гранаты на дальность.	20.09		
10	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре.	21.09		
11	Полоса препятствий. Сдача контрольного норматива – метание гранаты на дальность с разбега.	25.09		
12	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	26.09		
13	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	27.09		
14	Полоса препятствий. Техника бега на длинные дистанции.	03.10		
15	Подготовка к соревновательной деятельности. Сдача контрольного норматива - 2000 м.	04.10		
Спортивные игры. Баскетбол -12 часов.				
16	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники передвижений.	05.10		
17	Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передач мяча.	10.10		
18	Совершенствование техники ведения мяча.	11.10		
19	Оценка техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники бросков мяча.	12.10		
20	Оценка техники ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий.	17.10		
21	Оценка техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий.	18.10		

22	Оценка техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	19.10		
23	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	24.10		
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	25.10		
25	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	26.11		
26	Учебная игра. Сдача контрольного норматива –подтягивание.	07.11		
27	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Учебная игра.	08.11		
Гимнастика с элементами акробатики -21 час.				
28	Страховка. Совершенствование техники упражнений.	9.11		
29	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Освоение длинному кувырку через препятствие(ю),сед углом, стойка на лопатках; стоя на коленях, наклон назад(д).	14.11		
30	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Комбинация из освоенных элементов.	15.11		
31	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	16.11		
32	Полоса препятствий. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	21.11		
33	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Оценка комбинации из освоенных элементов.	22.11		
34	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Освоение техники прыжок ноги врозь (ю), прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой (д).Страховка.	23.11		
35	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных	28.11		

	акробатических комбинациях. Прыжок ноги врозь(ю),прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(д).			
36	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Оценка техники прыжок ноги врозь (ю),прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(д).	29.11		
37	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Освоение техники подъем в упор силой (ю), толчком ног подъем в упор на нижнюю жердь (д).Страховка.	30.12		
38	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Освоение вис согнувшись – вис прогнувшись (ю), толчком двух ног вис углом (д)..	05.12		
39	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Освоение техники подъему переворотом (ю),сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (д).	06.12		
40	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях	07.12		
41	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы(ю). Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. (д).	12.12		
42	Совершенствование комплекса упражнений отягощением локального и избирательного воздействия (ю), композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).	13.12		
43	Оценка комплекса упражнений отягощением локального и избирательного воздействия (ю), композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (д).	14.12		

Прикладная физическая подготовка, аэробика				
44	Освоение приемов защиты из атлетических единоборств (ю), индивидуально подобранных композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений (д)	19.12		
45	Совершенствование приемов защиты из атлетических единоборств (ю), индивидуально подобранных композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений (д)	20.12		
46	Освоение приемов самообороны из атлетических единоборств (ю), комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц (д).	21.12		
47	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств (ю), Индивидуально подобранные комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений (д).	26.12		
48	Оценка защиты и приемов самообороны из атлетических единоборств (ю), комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц и композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений (д).	27.12		
Спортивно- оздоровительная деятельность.				
Лыжная подготовка -18 часов.				
49	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Освоение техники перехода с одновременных ходов на попеременные (прямой переход).	9.01		
50	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Освоение техники переход прокатом.	10.01		
51	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные (прямой переход, переход прокатом).	11.01		
52	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Освоение техники перехода с неоконченным толчком одной палкой.	16.01		
53	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Освоение преодоления препятствий (перешагивание небольшого препятствия прямой в сторону).	17.01		
54	Совершенствование техники упражнений в	18.01		

	передвижениях на лыжах. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные.			
55	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Оценка техники перехода с одновременных ходов на попеременные.	23.01		
56	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Освоение техники преодоления подъемов (перепрыгивание в сторону)	24.01		
57	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Оценка техники преодоления препятствий (перешагивание небольшого препятствия прямой в сторону).	25.01		
58	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Обучение техники преодоления препятствий(перелазанием, пролезанием, подползанием).	30.01		
59	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Освоение техники преодоления подъемов. Совершенствование техники преодоления препятствий.	31.01		
60	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Оценка техники преодоления препятствий.	01.02		
61	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Оценка освоения преодоления подъемов.	6.02		
62	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	7.02		
63	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Сдача контрольного норматива -3 км.	8.02		
64	Совершенствование техники лыжных ходов.	13.02		
65	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Эстафеты	14.02		
66	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Биатлон.	15.02		
Спортивные игры: Волейбол – 12 часов.				
67	Оздоровительные системы физического воспитания. Совершенствование техники приема и передач мяча.	20.02		
68	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Совершенствование техники подач мяча.	21.02		
69	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх.	22.02		
70	Совершенствование технических приемов и	27.02		

	командно – тактических действий в спортивных играх. Совершенствование техники нападающего удара.			
71	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх. Совершенствование техники защитных действий.	28.02		
72	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх.	01.03		
73	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (групповые тактические действия в нападении).	06.03		
74	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (командно тактические действия в нападении).	7.03		
75	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (групповые тактические действия в защите).	13.03		
76	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (командно тактические действия в защите).	14.03		
77	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх. Учебная игра в волейбол.	15.03		
78	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх. Учебная игра в волейбол.	20.03		
79	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (лапта).	21.04		
80	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (дартс).	22.04		
81	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (лапта, дартс).	03.04		
Соревновательная деятельность.				
Легкая атлетика – 12 часов.				
82	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега.	04.04		
83	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. Эстафеты.	05.04		
84	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега.	10.04		
85	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции –эстафетный бег.	11.04		
86	Совершенствование техники в беге на	12.04		

	короткие дистанции. Сдача контрольного норматива -100м.			
87	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	17.04		
88	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Оценка техники прыжка в длину с разбега Годовая промежуточная аттестация	18.04		
89	Совершенствование техники метание гранаты на дальность.	19.04		
90	Полоса препятствий. Сдача контрольного норматива – метание гранаты на дальность с разбега.	24.04		
91	Полоса препятствий.Техника бега на длинные дистанции.	25.04		
92	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	26.04		
93	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - 2000 м.	02.05		
Спортивные игры. Футбол, мини - футбол – 9часов.				
94	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	03.05		
95	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх.Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	10.05		
96	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх.	15.05		
97	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Совершенствование техники ведения мяча.	16.05		
98	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх.Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	17.05		
99	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (тактические действия в защите).	22.05		
100	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий (тактические действия в нападении).	23.05		
101	Совершенствование технических приемов и	24.05		

	командно – тактических действий в спортивных играх. Двухсторонняя игра.			
102	Сдача контрольных нормативов.	25.05		