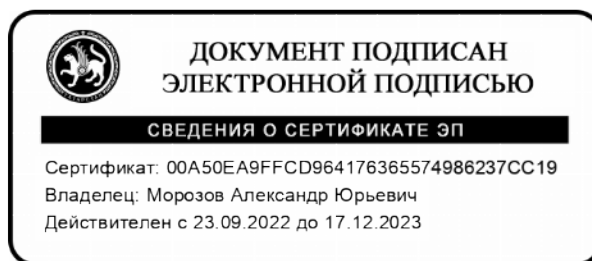


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КАЗАНЬ
МБОУ «Гимназия №3»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____ (Нурмухамедов А.Ф.)
Протокол № _____ от «_____»
_____ 20____ г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Гимназия № 3»
_____ А.Ю. Морозов
Приказ № _____
от «_____» _____ 20____ г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 247687)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов

г. Казань 2023

1. Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
 - Закона «Об образовании»;
 - Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
 - примерной программы основного общего образования;
 - приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (познавательный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия

физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков, и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладные-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладные-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений,

быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3. Описание места учебного предмета.

Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

4. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
 - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
 - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- В области трудовой культуры:
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
 - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- В области эстетической культуры:
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
 - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
 - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- В области коммуникативной культуры:
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
 - способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
 - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- В области физической культуры:
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
 - способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
 - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- **Обучающийся 11 класса научится:**
 - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- • понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- **Обучающийся получит возможность научиться:**
- • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- **Обучающийся научится:**
- • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- **Обучающийся получит возможность научиться:**

- • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- Физическое совершенствование
- Обучающийся научится:
 - • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
 - • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
 - • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

5. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание 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.

Доврачебная 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, физкультуры - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладное-ориентированная подготовка. Прикладное-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

«Физическая культура. 10-11 классы», под общ. Ред. В.И.Ляха (М.: Просвещение, 2019).

6. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	К-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	22
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Спортивные игры	35
5	Бадминтон	12
6	Лыжная подготовка	18

7. Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-практическое оборудование
Маты гимнастические
Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: набивные весом 1 кг,
Палки гимнастические
Лыжи с креплениями
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Рулетка измерительная (10м; 50м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
Сетка волейбольная Аптечка медицинская
Обруч гимнастический

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.
- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. –М.,2003.
- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к Олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. И доп.- М.: Глобус, 2009

Интернет-ресурсы:

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];

2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];
5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];
6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];
7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];
8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];
9. www.pedakademy.ru [Сайт «Педагогическая академия»];
10. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];
11. www.rusolymp.ru [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];
12. <http://www.mioo.ru> [Сайт Московского института открытого образования];
13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];

Календарно-тематическое планирование

Приложение 1

по физической культуре

Классы 10

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения
			По плану
1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с места. Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	1	
2	Низкий старт. Бег 30 м. с низкого старта	1	
3	Развитие выносливости (бег по пересеченной местности); преодоление полосы препятствий	1	
4	Развитие координации. Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	1	
5	Бег 500 м. Общая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1	
6	Бег по пересеченной местности, преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	
7	Определение уровня общей физической подготовки		
8	Прыжки в длину с разбега. Метание. Входная контрольная работа по бегу на 100 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
9	Метание мяча, гранаты. Прыжки в длину с разбега.	1	
10	Метание мяча, гранаты. Прыжки в длину с разбега.	1	
11	Бег 100 м., эстафеты. Поднимание туловища.	1	
12	Преодоление полосы препятствий, бег по пересеченной местности	1	
13	Мини – футбол: перемещения, удары по неподвижному мячу, финты, жонглирование	1	

14	Мини – футбол: удары по мячу разными частями стопы, жонглирование	1	
15	Мини – футбол. Остановки мяча, ведение с изменением скорости и направления, удары по воротам, финты	1	
16	Мини – футбол. Обманные движения, обводка игроков, финты	1	
17	Мини – футбол. Действия в защите, ведение мяча	1	
18	Мини – футбол – учебно-тренировочная игра, судейство	1	
19	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча. Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье	1	
20	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	
21	Броски мяча в кольцо в движении	1	
22	Техника защиты, тактические взаимодействия	1	
23	Техника нападения, тактические взаимодействия	1	
24	Штрафные броски мяча в кольцо.	1	
25	Штрафные броски мяча в кольцо.	1	
26	Игровые комбинации. Контрольная работа за 1 полугодие по прыжкам в длину с места.	1	
27	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек в гандболе	1	
28	Совершенствование ловли и передачи мяча в гандболе	1	
29	Совершенствование техники ведения мяча в гандболе. Совершенствование техники бросков мяча	1	
30	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на разновысоких брусьях	1	
32	Упражнения на разновысоких брусьях, гимнастическом бревне, акробатика	1	
33	Упражнения на разновысоких брусьях, гимнастическом бревне, лазание по канату	1	
34	Упражнения на разновысоких брусьях, гимнастическом бревне, лазание по канату	1	
35	Ритмическая гимнастика. Разучить базовые шаги под музыкальное сопровождение. Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним	1	

	признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб		
36	Ритмическая гимнастика. Упражнения на степ-платформах под музыкальное сопровождение	1	
37	Ритмическая гимнастика, упражнения на фитболах под музыкальное сопровождение	1	
38	Ритмическая гимнастика. Аэробика, шейпинг под музыкальное сопровождение	1	
39	Акробатика, лазание по канату, прыжки через коня	1	
40	Акробатика, лазание по канату, прыжки через коня, преодоление гимнастической полосы препятствий	1	
41	Акробатика, лазание по канату, упражнения в равновесии, преодоление гимнастической полосы препятствий	1	
42	Акробатика, лазание по канату, упражнения в равновесии	1	
43	Лазание по канату, прыжки через «козла», преодоление гимнастической полосы препятствий	1	
44	Лазание по канату, прыжки через «козла», упражнения на брусьях	1	
45	Выполнение нескольких акробатических элементов. Тестирование. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
46	Прыжки через скакалку, развитие гибкости, висы и упоры	1	
47	Прыжки через скакалку, развитие гибкости, висы и упоры, махи, перемахи	1	
48	Прыжки через скакалку, развитие гибкости, висы и упоры, махи, перемахи. Итоговое занятие	1	

10 класс (2 полугодие)

49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, попеременный двухшажный ход. Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом	1	
50	Переходы с хода на ход. Попеременные ходы.	1	
51	Переходы с хода на ход. Попеременные ходы.	1	
52	Переходы с хода на ход. Одновременный бесшажный ход.	1	
53	Переходы с хода на ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход	1	
54	Прохождение дистанции до 4 км., развитие общей выносливости	1	
55	Одновременные коньковые ходы.	1	
56	Одновременные коньковые ходы.	1	
57	Прохождение дистанции до 4 – 5 км., развитие скоростной выносливости	1	
58	Одновременный двушажный коньковый ход.	1	
59	Прохождение дистанции до 4 – 5 км., развитие общей выносливости	1	
60	Совершенствование техники коньковых ходов.	1	
61	Подъемы и спуски с горы, торможения, повороты	1	
62	Подъемы и спуски с горы, торможения, повороты	1	
63	Классические лыжные ходы	1	
64	Классические лыжные ходы	1	
65	Прохождение дистанции 3 км. на время - контрольная работа за 3 четверть. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	
66	Прохождение дистанции до 5 км. развитие общей выносливости	1	
67	Техника безопасности на занятиях единоборствами и борьбой. Элементы единоборств. Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения	1	
68	Элементы единоборств. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.	1	
69	Элементы единоборств. Куреш. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.	1	
70	Элементы единоборств. Куреш. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Гигиена борца, силовые аттракционы, единоборства	1	

71	Элементы единоборств. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Гигиена борца, силовые аттракционы, единоборства	1	
72	Элементы единоборств. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	
73	Элементы единоборств. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах, захваты, освобождение от захватов	1	
74	Элементы единоборств. Национальная борьба Куреш. Приёмы само страховки. Приемы борьбы лежа и стоя, захваты, освобождение от захватов	1	
75	Элементы единоборств. Национальная борьба Куреш. Приёмы само страховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	1	
76	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения, выход под мяч, передачи. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов	1	
77	Передачи в парах, тройках с перемещением.	1	
78	Нападающий удар ориентирования по компасу и карте.	1	
79	Общая физическая подготовка.	1	
80	Нападающий удар ориентирования по компасу и карте, блок, страховка.	1	
81	Нападающий удар, блок, страховка	1	
82	Тактические взаимодействия волейболистов на площадке.	1	
83	Судейство, ведение протокола. О.Ф.П., учебно-тренировочная игра в волейбол	1	
84	Тактические взаимодействия волейболистов на площадке.	1	
85	Общая физическая подготовка, техническая подготовка волейболиста	1	
86	Верхняя, нижняя подача мяча, прием мяча.	1	
87	Верхняя, нижняя подача мяча в заданную зону, прием мяча.	1	
88	Верхняя, нижняя подача мяча в заданную зону, прием мяча.	1	
89	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег до 9 мин. Челночный бег 3×10 м.	1	
90	Прыжки в длину с места. Метание.	1	

91	Общая физическая подготовка. Бег 100 м.	1	
92	Бег 500 м, развитие скоростной выносливости	1	
93	Метание на дальность. Прыжки в длину с разбега.	1	
94	Кросс 2000 м, бег по пересеченной местности, преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	
95	Прыжки в высоту – зачет по технике выполнения. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	
96	Метание. Прыжки в высоту. Контрольная работа за курс 10 класса по бегу на 2 (девушки), 3 км (юноши). Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	
97	Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину.	1	
98	Подвижные и спортивные игры, преодоление полосы препятствий.	1	
99	Подвижные и спортивные игры, преодоление полосы препятствий. Туризм. Спортивное ориентирование	1	
100	Бег по пересеченной местности. Метание гранаты в цель. Туризм, спортивное ориентирование	1	
101	Освоение техники плавания: плавание на боку (теория). Имитационные упражнения для освоения техники плавания на боку	1	
102	Освоение техники плавания: брасс (теория). Имитационные упражнения для освоения техники плавания брасс	1	
103	Плавание в одежде (теория). Освобождение от одежды в воде (теория). Имитационные упражнения для освоения техники прикладного плавания	1	
104	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр	1	
105	Итоговое занятие по спортивным, подвижным играм по интересам. Прикладная подготовка. Преодоление полосы препятствий	1	

Календарно-тематическое планирование

Приложение 2

по физической культуре

Классы 11

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

11 класс (1 полугодие)

№/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Легкая атлетика. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. <u>Инструктаж по технике безопасности.</u>	1		
2	Низкий старт. Бег 60м и 100м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
5	<u>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.</u> Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Сдача норм ГТО.	1		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
8	Прыжок в длину на результат. Полоса препятствий. Сдача норм ГТО.	1		
9	Метание гранаты из различных положений. Кроссовый бег. <u>Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.</u>	1		
10	Метание гранаты на дальность. Кроссовый бег.	1		
11	<u>Укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.</u> Метание гранаты на дальность. Сдача норм ГТО.	1		
12	Баскетбол. Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. <u>Инструктаж по технике безопасности.</u>	1		
13	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча	1		

	различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв.			
14	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв.	1		
15	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв.	1		
16	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1		
17	<u>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</u> Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1		
18	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1		
19	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1		
20	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1		
21	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1		
22	<u>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.</u> Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1		
23	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1		
24	Передвижения, остановки игрока. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1		
25	Передвижения, остановки игрока. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1		
26	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	1		
27	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	1		

28	Гимнастика. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис, согнувшись, вис прогнувшись. <u>Инструктаж по технике безопасности.</u>	1		
29	Аутотренинг, самомассаж, банные процедуры. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1		
30	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1		
31	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Атлетическая гимнастика.	1		
32	Оздоровительная гимнастика Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Атлетическая гимнастика.	1		
33	Повороты в движении. ОРУ в движении. Атлетическая гимнастика.	1		
34	Повороты в движении. ОРУ в движении. Атлетическая гимнастика.	1		
35	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Атлетическая гимнастика.	1		
36	Ритмическая гимнастика. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручами.	1		
37	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручами.	1		
38	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и скакалкой.	1		
39	Оздоровительная гимнастика Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.	1		
40	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами.	1		
41	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами.	1		
42	Ритмическая гимнастика Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами.	1		
43	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами.	1		
44	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами.	1		
45	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами.	1		
46	Баскетбол. Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение через заслон. <u>Инструктаж по технике безопасности.</u>	1		
47	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение через заслон.	1		

48	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение через заслон.	1		
49	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение через заслон.	1		

11 класс (2 полугодие)

№/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъем в гору скользящим шагом.	1		
2	Попеременный двушажный ход, одновременные ходы. Подъемы и спуски. Торможения.	1		
3	Попеременный двушажный ход, одновременные ходы. Подъемы и спуски. Торможения.	1		
4	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1		
5	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1		
6	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1		
7	Преодоление контр уклонов. Прохождение дистанции до 4 км	1		
8	Переход с одновременных на попеременные ходы.	1		
9	Переход с одновременных на попеременные ходы.	1		
10	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
11	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
12	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
13	Переход с одновременных на попеременные ходы.	1		
14	Преодоление подъемов и препятствий.	1		
15	Переход с одновременных на попеременные ходы.	1		
16	Переход с одновременных на попеременные ходы.	1		
17	Прохождение дистанции до 3000м. Сдача норм ГТО.	1		
18	Прохождение дистанции до 3000м.	1		
19	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. <u>Инструктаж по технике безопасности.</u>	1		
20	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
21	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу.	1		

	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
22	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
23	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
24	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
25	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
26	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1		
27	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1		
28	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1		
29	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1		
30	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1		
31	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1		
32	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1		
33	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1		

34	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1		
35	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1		
36	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1		
37	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1		
38	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1		
39	Футбол (мини-футбол). Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу. Эстафеты с мячом. Инструктаж по <u>технике безопасности</u> .	1		
40	Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу. Эстафеты с мячом.	1		
41	Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу. Сочетание приёмов ведения, передач и ударов по мячу.	1		
42	Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу. Сочетание приёмов ведения, передач и ударов по мячу.	1		
43	Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу. Сочетание приёмов ведения, передач и ударов по мячу. Правила игры.	1		
44	Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу. Сочетание приёмов ведения, передач и ударов по мячу. Правила игры.	1		
45	Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу. Сочетание приёмов ведения, передач и ударов по мячу. Правила игры.	1		
46	Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу. Сочетание приёмов ведения, передач и ударов по мячу. Правила игры.	1		
47	Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу. Сочетание приёмов ведения, передач и	1		

	ударов по мячу. Правила игры.			
48	Ведение мяча правой и левой ногой. Ведение «змейкой». Удары по мячу. Сочетание приёмов ведения, передач и ударов по мячу. Правила игры.	1		
49	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.	1		
50	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	1		
51	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	1		
52	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
53	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
54	Низкий старт. Бег 60м. и 100м. Метание гранаты на дальность. <u>Упражнения для плавания (техника браса).</u>	1		

Приложение 3


Лист корректировки календарно- тематического планирования

№	Класс	Тема урока	Кол-во часов по программе	Кол-во часов фактическое	Причина (в связи с чем сокращено, объединено, увеличено)

Лист согласования к документу № 82 от 06.10.2023
Инициатор согласования: Морозов А.Ю. Директор
Согласование инициировано: 06.10.2023 12:22

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Морозов А.Ю.		 Подписано 06.10.2023 - 12:22	-