

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «УСИНСК»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА «УСИНСК» МУНИЦИПАЛЬНОЙ
КЫТШЛӦН АДМИНИСТРАЦИЯЫН ВЕЛӦДӦМӦН ВЕСЬКӦДЛАНӦН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЬЯБОЖ
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӦДАНӦН
«ВЕЛӦДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӦР ШКОЛА» ЩЕЛЬЯБӦЖ СИКТ**

Рассмотрено
методическим советом
Протокол № 04
от 25 мая 2023г

Утверждено
приказом директора школы
№ 170 от 31 августа 2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ID 2235361

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

с.Щельябож, 2023

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) для учащихся 10-11 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 г. №2/16-3), основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «СОШ» с.Щельябож (далее – ООП СОО) и авторской программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень», авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич, – М.: издательство Просвещение, 2015г. г.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) на уровне среднего общего образования в 10-11 классах отводится 102 часа (из расчета по 3 учебному часу в неделю в 10-11 классах).

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, комму-

никативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

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

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы *следующие умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

III. 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.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

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

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; 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*.

**IV. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждого раздела.
10класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.1	Модуль Легкая атлетика	9			
3.2	Модуль Гимнастика с основами акробатики	21			
3.3	Модуль Подвижные и спортивные игры	18			
3.4	Модуль Лыжная подготовка	30			
3.5	Модуль Подвижные и спортивные игры	9			
3.6	Модуль Легкая атлетика	15			
Итого по разделу		102			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102			
-------------------------------------	-----	--	--	--

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.1	Модуль Легкая атлетика	9			
3.2	Модуль Гимнастика с основами акробатики	21			
3.3	Модуль Подвижные и спортивные игры	18			
3.4	Модуль Лыжная подготовка	30			
3.5	Модуль Подвижные и спортивные игры	9			
3.6	Модуль Легкая атлетика	15			
Итого по разделу		102			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102			
-------------------------------------	-----	--	--	--

10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1				
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Прыжок в длину с места.	1				
3	Челночный бег 3х10м Прыжок в длину с места.	1				
4	Низкий старт. Челночный бег 3х10м.	1				
5	Бег на выносливость. Метание гранаты с 3-4 шагов разбега.	1				
6	Челночный бег 3х10м. Прыжки в высоту способом перешагивание.	1				

7	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
8	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
9	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.	1				
10	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1				
11	Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты на месте.	1				
12	Упражнения на снарядах. Повороты в движении.	1				
13	Акробатика. Упражнения на снарядах. Перестроения.	1				
14	Акробатика. Упражнения на снарядах. Перестроения.	1				
15	Упражнения на снарядах. Повороты в движении.	1				
16	Упражнения на снарядах. Повороты в движении.	1				
17	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
18	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				

19	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
20	Акробатика Упражнения на снарядах. Атлетическая гимнастика.	1				
21	Акробатика. Атлетическая гимнастика. Упражнения на снарядах.	1				
22	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
23	Упражнения на снарядах. Аэробика.	1				
24	Акробатика. Упражнения на снарядах. Аэробика.	1				
25	Ритмическая гимнастика. Упражнения на снарядах. Акробатика.	1				
26	Ритмическая гимнастика. Упражнения на снарядах.	1				
27	Ритмическая гимнастика. Упражнения на снарядах.	1				
28	Упражнения на снарядах. Полоса препятствий.	1				
29	Упражнения на снарядах. Полоса препятствий.	1				
30	Техника безопасности. Совер-	1				

	шенствование техники удара по мячу в движении.					
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером.	1				
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении.	1				
33	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				
34	Техника судейства игры футбол. Учебная игра в футбол.	1				
35	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				
36	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				
37	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				
38	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				
39	Персональная защита.	1				
40	Техника судейства игры баскетбол Учебная игра.	1				

41	Персональная защита. Учебная игра.	1				
42	Броски мяча с места и после ведения.	1				
43	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				
44	Зонная защита. Учебная игра.	1				
45	Учебная игра. Зонная защита.	1				
46	Учебная игра с судейством.	1				
47	Учебная игра. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	1				
48	Техника безопасности. Спуски с горы с торможениями.	1				
49	Спуски с горы с торможениями.	1				
50	Спуски с торможениями. Эстафеты.	1				
51	Спуски с горы. Попеременный 2-шажный ход.	1				
52	Торможение «упором».	1				
53	Подъём в гору скользящим ша-	1				

	гом.					
54	Попеременный 2-шажный ход.	1				
55	Попеременный двухшажный ход - учёт	1				
56	Спуски с горы с поворотами.	1				
57	Одновременный 2-шажный ход.	1				
58	Одновременный 2-шажный ход.	1				
59	Повторное прохождение отрезков.	1				
60	Одновременный 2-шажный ход – учет.	1				
61	Спуски с горы с поворотами.	1				
62	Прохождение 5(д) и 10(юн) км без учёта времени.	1				
63	Спуски с горы с заданиями.	1				
64	Одновременный 1-шажный ход.	1				
65	Гонки 3км – учёт. Бесшажный ход.	1				
66	Бесшажный ход.	1				
67	Гонки 1 км. Эстафеты.	1				
68	Гонки 2км - учёт.	1				

69	Прохождение отрезков.	1				
70	Коньковый ход. Эстафеты.	1				
71	Коньковый ход. Гонки 1 км – учёт.	1				
72	Коньковый ход. Гонки 3 км.	1				
73	Коньковый ход. Эстафеты.	1				
74	Прохождение 3(д) и 5(юн) км коньковым ходом.	1				
75	Коньковый ход.	1				
76	Эстафеты и подвижные игры.	1				
77	Спуски с горы с торможениями.	1				
78	Техника безопасности. Спуски с горы с торможениями.	1				
79	Техника безопасности. Приём и передача мяча.	1				
80	Передачи мяча над собой. Передача через сетку со сменой мест.	1				
81	Тренировочные игры по волейболу.	1				
82	Совершенствование техники нападающего удара	1				
83	Совершенствование техники	1				

	одиночного блока					
84	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.	1				
85	Приём и передача мяча.	1				
86	Нападающий удар и блокирование.	1				
87	Учебная игра.	1				
88	Техника безопасности . 6-минутный бег. Прыжки со скакалкой.	1				
89	Прыжки в высоту.	1				
90	Совершенствование прыжков в высоту.	1				
91	Прыжки в высоту. Эстафеты.	1				
92	Прыжки в высоту способом перешагивание	1				
93	Передвижение с грузом на плечах. Совершенствование прыжков в высоту	1				
94	Прыжки в высоту способом – учет.	1				
95	Правила и техника выполне-	1				

	ния норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
96	Метание гранаты. Толкание ядра.	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				
98	Метание гранаты. Эстафеты линейные.	1				
99	Метание гранаты на дальность – учет.	1				
100	Прыжки в длину с разбега. Бег 30м	1				
101	Прыжки в длину с разбега. Бег 60м	1				
102	Прыжки в длину с места. Бег 100м	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

11класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изу- чения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные ра- боты	Практические ра- боты		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий и высокий старт.	1				
2	Метания 1 кг мяча. Высокий старт. Прыжок в длину с места.	1				
3	Челночный бег 3х10м Прыжок в длину с места.	1				
4	Низкий старт. Челночный бег 3х10м.	1				
5	Бег на выносливость. Бег на 1500м 2000м	1				
6	Челночный бег 3х10м. Прыжки в высоту способом перешагивание.	1				
7	Прыжки в высоту способом	1				

	«перешагивание».					
8	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
9	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.	1				
10	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1				
11	Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты на месте.	1				
12	Упражнения на снарядах. Повороты в движении.	1				
13	Акробатика. Упражнения на снарядах. Перестроения.	1				
14	Акробатика. Упражнения на снарядах. Перестроения.	1				
15	Упражнения на снарядах. Повороты в движении.	1				
16	Упражнения на снарядах. Повороты в движении.	1				
17	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
18	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
19	Акробатика. Упражнения на	1				

	снарядах.					
20	Акробатика Упражнения на снарядах. Атлетическая гимнастика.	1				
21	Акробатика. Атлетическая гимнастика. Упражнения на снарядах.	1				
22	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1				
23	Упражнения на снарядах. Аэробика.	1				
24	Акробатика. Упражнения на снарядах. Аэробика.	1				
25	Ритмическая гимнастика. Упражнения на снарядах. Акробатика.	1				
26	Ритмическая гимнастика. Упражнения на снарядах.	1				
27	Ритмическая гимнастика. Упражнения на снарядах.	1				
28	Упражнения на снарядах. Полоса препятствий.	1				
29	Упражнения на снарядах. Полоса препятствий.	1				
30	Техника безопасности. Переда-	1				

	чи мяча.					
31	Передачи мяча. Ведение мяча.	1				
32	Передача мяча. Ведение мяча.	1				
33	Ведение с изменением направления.	1				
34	Ведение с изменением направления и скорости.	1				
35	Передачи, ведение и броски мяча	1				
36	Передача мяча в движении.	1				
37	Штрафной и трёхочковый бросок.	1				
38	Броски мяча с различных точек. Штрафной бросок.	1				
39	Персональная защита.	1				
40	Персональная защита.	1				
41	Персональная защита. Учебная игра.	1				
42	Броски мяча с места и после ведения.	1				
43	Учебная игра. Зонная защита.	1				

44	Зонная защита. Учебная игра.	1				
45	Учебная игра. Зонная защита.	1				
46	Учебная игра с судейством.	1				
47	Учебная игра. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	1				
48	Спуски с горы с торможениями.	1				
49	Спуски с горы с торможениями.	1				
50	Спуски с торможениями. Эстафеты.	1				
51	Спуски с горы. Попеременный 2-шажный ход.	1				
52	Торможение «упором».	1				
53	Подъём в гору скользящим шагом.	1				
54	Попеременный 2-шажный ход.	1				
55	Попеременный двухшажный ход - учёт	1				
56	Спуски с горы с поворотами.	1				
57	Одновременный 2-шажный ход.	1				

58	Одновременный 2-шажный ход.	1				
59	Повторное прохождение отрезков.	1				
60	Одновременный 2-шажный ход – учет.	1				
61	Спуски с горы с поворотами.	1				
62	Прохождение 5(д) и 10(юн) км без учёта времени.	1				
63	Спуски с горы с заданиями.	1				
64	Одновременный 1-шажный ход.	1				
65	Гонки 3км – учёт. Бесшажный ход.	1				
66	Бесшажный ход.	1				
67	Гонки 1 км. Эстафеты.	1				
68	Гонки 2км - учёт.	1				
69	Прохождение отрезков.	1				
70	Коньковый ход. Эстафеты.	1				
71	Коньковый ход. Гонки 1км – учёт.	1				
72	Коньковый ход. Гонки 3 км.	1				
73	Коньковый ход. Эстафеты.	1				

74	Прохождение 3(д) и 5(юн) км коньковым ходом.	1				
75	Коньковый ход.	1				
76	Эстафеты и подвижные игры.	1				
77	Спуски с горы с торможениями.	1				
78	Спуски с горы с торможениями.	1				
79	Техника безопасности. Приём и передача мяча.	1				
80	Передачи мяча над собой. Передача через сетку со сменой мест .	1				
81	Верхняя прямая подача. Игра в кругу. Передача мяча во встречных колоннах .	1				
82	Верхняя прямая подача и приём мяча.	1				
83	Подача и приём мяча. Передачи мяча над собой.	1				
84	Верхняя прямая подача.	1				
85	Приём и передача мяча. Нападающий удар и блокирование.	1				
86	Совершенствование техники нападающего удара	1				

87	Учебная игра.	1				
88	Техника безопасности . 6-минутный бег. Бег на короткие дистанции.	1				
89	Прыжки в высоту способом перешагивание.	1				
90	Совершенствование прыжков в высоту.	1				
91	Прыжки в высоту. Эстафеты.	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
94	Прыжки в высоту способом перешагивание – учет.	1				
95	Метание гранаты. Толкание ядра.	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				
97	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)					
98	Метание гранаты с 3-5 шагов разбега. Эстафеты линейные.	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				
100	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1				
101	Прыжки в длину с разбега. Бег 30м	1				
102	Прыжки в длину с разбега. Бег 60м 100м	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

