

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТКРЫТАЯ (СМЕННАЯ) ШКОЛА № 6»

СОГЛАСОВАНО

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

Зам. директора Ю.И. Кузина
26 августа 2022 года

на заседании педагогического совета
пр. №1 от 29 августа 2022 года

Директор школы Н.Н.Москалева
пр. №15 от 29 августа 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
БАРАНОВОЙ МАРИНЫ ИВАНОВНЫ,
УЧИТЕЛЯ ПЕРВОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ

г. Рославль

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта среднего общего образования и реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
 2. Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413 (в действующей редакции);
 3. Примерной программы среднего общего образования по географии. Примерная ООП СОО, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол 28 июня 2016 г. № 2/16-з) (в действующей редакции);
 4. Закона Смоленской области от 31.10.2013 г. № 122-З «Об образовании Смоленской области» (в действующей редакции);
 5. Основной образовательной программы среднего общего образования СОГКОУ «Открытая (сменная) школа № 6»;
 6. Учебного плана смоленского областного государственного казенного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) школа № 6» на 2022 – 2023 учебный год;
 7. Устава СОГКОУ «Открытая (сменная) школа № 6»;
 8. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации программ среднего общего образования приказом Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- приказа Министерства просвещения РФ от 23.12. 2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020г. № 254»;

- ч. 3 ст. 4 Федерального закона от 02.12.2019 № 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации;
9. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в действующей редакции);
10. Авторской рабочей программы / Физическая культура. Базовый уровень. 10 — 11 классы: рабочая программа / авт.-сост. Г. И. Погадаев. — М.: Дрофа, 2017.

По учебному плану школы на 2022-23 учебный год общее количество часов на изучение физической культуры в 10 классе – 102 часа, в 11 классе – 102 часа. В соответствии с методическим письмом Департамента Смоленской области по образованию и науке часть учебных часов отводится на самостоятельное изучение материала. Распределение самостоятельной и аудиторной нагрузки осуществляется в соответствии с учебным планом школы на 2022-23 учебный год и расписанием учебных занятий на 2022-23 учебный год и отражается в учебно-тематическом и календарно-тематическом планировании.

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре разработана в соответствии со следующей линией учебников и УМК:

➤ 1.1.3.3.2.4.1. Учебник. «Физическая культура. 10—11 классы. Базовый уровень». Автор: Г.И. Погадаев – М.: «Дрофа», 2019.

В связи с особенностями режимных требований, отсутствием соответствующей материально-технической и учебно-спортивной базы, внутришкольной зоны рекреации и пришкольной комплексной спортивной площадки, возможности проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы обучающихся преподавания физической культуры в школе при исправительном учреждении носит только теоритический характер.

В школе отсутствуют условия для занятий всеми базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Познакомиться с данными видами спорта, техникой исполнения упражнений, прыжков и т.д. возможно только теоритически или виртуально (просмотр видео роликов, фрагментов соревнований и т.п.).

Использование имеющихся в исправительном учреждении возможностей для занятия спортом (спортивный городок, футбольное поле) позволит обучающимся самостоятельно применять приобретенные на уроках теоритические знания на практике.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.

Важнейшие личностные результаты должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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

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

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни,

потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) **сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;**

15) **ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.**

Важнейшие метапредметные результаты должны отражать:

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

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

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Важнейшие предметные результаты должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- **практически использовать приемы самомассажа и релаксации;**
- **практически использовать приемы защиты и самообороны;**
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- **владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- **выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;**
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- **выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);**
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

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

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

10 класс

№ п/п	Наименование тем/разделов	Всего часов (ауд./сам.)			Из них:
		10а	10б	10в	К.р.
1.	Правила безопасности во время занятий физкультурой и спортом.	1 (1/0)	1 (1/0)	1 (1/0)	1
2.	Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни	20 (5/15)	20 (5/15)	20 (5/15)	1
3.	Легкая атлетика	19 (2/17)	19 (2/17)	19 (2/17)	
4.	Гимнастика	20 (2/18)	20 (2/18)	20 (2/18)	1
5.	Лыжные гонки	22 (3/19)	22 (3/19)	22 (3/19)	1
6.	Подвижные, народные и спортивные игры	18 (2/16)	18 (2/16)	18 (2/16)	1
7.	Повторение.	2 (1/1)	2 (1/1)	2 (1/1)	
ИТОГО:		102 (16/86)	102 (16/86)	102 (16/86)	5

11 класс

№ п/п	Наименование тем/разделов	Всего часов (ауд./сам.)			Из них: К.р.
		11а	11б	11в	
1.	Введение.	7 (2/5)	7 (2/5)	7 (2/5)	1
2.	Легкая атлетика	21 (5/16)	21 (5/16)	21 (5/16)	1
3.	Гимнастика	22 (2/20)	22 (2/20)	22 (2/20)	1
4.	Лыжные гонки	23 (2/21)	23 (2/21)	23 (2/21)	1
5.	Подвижные, народные и спортивные игры.	24 (4/20)	24 (4/20)	24 (4/20)	2
6.	Повторение	2 (1/1)	2 (1/1)	2 (1/1)	1
ИТОГО:		99 (16/83)	99 (16/83)	99 (16/83)	7

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата		
		10а	10б	10в
Введение. 1ч				
1.	Правила безопасности во время занятий физкультурой и спортом. Стартовая контрольная работа (Тест) №1	06.09	07.09	07.09
Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни 20ч				
2.	Олимпийские игры в древности и в наше время.	Самост.	Самост.	Самост.
3.	Олимпийское движение в России. Зимние Олимпийские игры в Сочи.	13.09	14.09	14.09
4.	Развитие физкультуры и спорта в России. Оздоровительные системы физического воспитания	Самост.	Самост.	Самост.
5.	Особенности соревновательной деятельности в массовых вида спорта	Самост.	Самост.	Самост.
6.	Индивидуальная подготовка корректирующей направленности	Самост.	Самост.	Самост.
7.	Формы занятий	Самост.	Самост.	Самост.
8.	Формирование умений и навыков средствами физической культуры	20.09	21.09	21.09
9.	Формирование умений и навыков средствами физической культуры	27.09	28.09	28.09
10.	Формирование умений и навыков средствами физической культуры	Самост.	Самост.	Самост.
11.	Личностная направленность и вариативность в физкультурно-оздоровительной деятельности	Самост.	Самост.	Самост.
12.	Личностная направленность и вариативность в физкультурно-оздоровительной деятельности	Самост.	Самост.	Самост.
13.	Личностная направленность и	Самост.	Самост.	Самост.

	вариативность в физкультурно-оздоровительной деятельности			
14.	Раскрытие способности человека в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Самост.	Самост.	Самост.
15.	Раскрытие способности человека в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Самост.	Самост.	Самост.
16.	Раскрытие способности человека в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Самост.	Самост.	Самост.
17.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями	04.10	05.10	05.10
18.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями	Самост.	Самост.	Самост.
19.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями	Самост.	Самост.	Самост.
20.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями	Самост.	Самост.	Самост.
21.	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Контрольная работа №2 по теме «Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни»	11.10	12.10	12.10
Лёгкая атлетика 19ч				
22.	Лёгкая атлетика- массовый вид спорта	18.10	19.10	19.10
23.	Бег-естественный способ передвижения. Гигиеническое и оздоровительное значение бега	Самост.	Самост.	Самост.
24.	Бег-естественный способ передвижения.	Самост.	Самост.	Самост.

	Гигиеническое и оздоровительное значение бега			
25.	Техника бега на средние, длинные и короткие дистанции	Самост.	Самост.	Самост.
26.	Техника бега на средние, длинные и короткие дистанции	Самост.	Самост.	Самост.
27.	Основные виды эстафетного бега и кросса	Самост.	Самост.	Самост.
28.	Основные виды эстафетного бега и кросса	Самост.	Самост.	Самост.
29.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника	Самост.	Самост.	Самост.
30.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника	Самост.	Самост.	Самост.
31.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Самост.	Самост.	Самост.
32.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	25.10	26.10	26.10
33.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Самост.	Самост.	Самост.
34.	Тройной прыжок. Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
35.	Тройной прыжок.	Самост.	Самост.	Самост.
36.	Тройной прыжок.	Самост.	Самост.	Самост.
37.	Тройной прыжок.	Самост.	Самост.	Самост.
38.	Метание гранаты. Техника метания гранаты с места и с разбега	Самост.	Самост.	Самост.
39.	Метание гранаты. Техника метания гранаты с места и с разбега	Самост.	Самост.	Самост.
40.	Метание гранаты. Техника метания гранаты с места и с разбега	Самост.	Самост.	Самост.
Гимнастика 20ч				
41.	Строевые упражнения. Строевые приёмы и команды. Теория	Самост.	Самост.	Самост.
42.	Строевые упражнения	Самост.	Самост.	Самост.
43.	Комплексы упражнений. Составление комплексов	Самост.	Самост.	Самост.

44.	Комплексы упражнений.	08.11	09.11	09.11
45.	Комплексы упражнений.	Самост.	Самост.	Самост.
46.	Лазанье по гимнастической стенке. Теоретические знания.	Самост.	Самост.	Самост.
47.	Лазанье по гимнастической стенке Теоретические знания.	Самост.	Самост.	Самост.
48.	Лазанье по канату. Теоретические знания.	Самост.	Самост.	Самост.
49.	Лазанье по канату. Теоретические знания.	Самост.	Самост.	Самост.
50.	Групповое лазанье	Самост.	Самост.	Самост.
51.	Висы и упоры на перекладине	Самост.	Самост.	Самост.
52.	Висы и упоры на перекладине. Контрольная работа №3 по теме «Легкая атлетика. Гимнастика»	15.11	16.11	16.11
53.	Висы и упоры на брусьях	Самост.	Самост.	Самост.
54.	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад	Самост.	Самост.	Самост.
55.	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад	Самост.	Самост.	Самост.
56.	Кувырок вперёд и назад	Самост.	Самост.	Самост.
57.	Кувырок вперёд и назад	Самост.	Самост.	Самост.
58.	Опорные прыжки	Самост.	Самост.	Самост.
59.	Опорные прыжки	Самост.	Самост.	Самост.
60.	Опорные прыжки	Самост.	Самост.	Самост.
Лыжные гонки 22ч				
61.	Классические лыжные ходы. Виды. Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
62.	Классические лыжные ходы Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
63.	Классические лыжные ходы Техника выполнения	22.11	23.11	23.11
64.	Классические лыжные ходы Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
65.	Классические лыжные ходы Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.

66.	Коньковые лыжные ходы. Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
67.	Коньковые лыжные ходы. Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
68.	Коньковые лыжные ходы. Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
69.	Коньковые лыжные ходы. Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
70.	Коньковые лыжные ходы. Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
71.	Переходы с хода на ход. Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
72.	Переходы с хода на ход. Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
73.	Переходы с хода на ход. Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
74.	Переходы с хода на ход. Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
75.	Переходы с хода на ход. Техника выполнения	29.11	30.11	30.11
76.	Прохождение дистанции. Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
77.	Прохождение дистанции. Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
78.	Прохождение дистанции. Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
79.	Прохождение дистанции. Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
80.	Прохождение дистанции. Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.
81.	Прохождение дистанции. Техника выполнения. Контрольная работа №3 по теме «Лыжные гонки»	06.12	07.12	07.12
82.	Прохождение дистанции. Техника выполнения	Самост.	Самост.	Самост.

	выполнения			
Подвижные, народные и спортивные игры 18ч				
83.	Подвижные игры	Самост.	Самост.	Самост.
84.	Подвижные игры	Самост.	Самост.	Самост.
85.	Подвижные игры	Самост.	Самост.	Самост.
86.	Народные игры	Самост.	Самост.	Самост.
87.	Народные игры.	13.12	14.12	14.12
88.	Народные игры	Самост.	Самост.	Самост.
89.	Баскетбол. Правила игры	Самост.	Самост.	Самост.
90.	Баскетбол.	Самост.	Самост.	Самост.
91.	Баскетбол.	Самост.	Самост.	Самост.
92.	Баскетбол. Промежуточная аттестация	20.12	21.12	21.12
93.	Баскетбол.	Самост.	Самост.	Самост.
94.	Волейбол. Правила игры.	Самост.	Самост.	Самост.
95.	Волейбол	Самост.	Самост.	Самост.
96.	Волейбол	Самост.	Самост.	Самост.
97.	Волейбол	Самост.	Самост.	Самост.
98.	Футбол. Правила игры.	Самост.	Самост.	Самост.
99.	Футбол.	Самост.	Самост.	Самост.
100.	Футбол.	Самост.	Самост.	Самост.
Повторение. 2 ч				
101.	Повторение по теме «Подвижные, народные и спортивные игры»	27.12	28.12	28.12
102.	Повторение за курс 10 класса	Самост.	Самост.	Самост.

11 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата		
		11а	11б	11в
Введение. 7 часов.				
1	Повторение материала за курс 10 класса. Стартовая контрольная работа № 1.	07.09	01.09	07.09
2.	Основы законодательства РФ по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Оздоровительные системы физического воспитания.	Самост.	Самост.	Самост.
3	Правила безопасности во время занятий физкультурой и спортом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	14.09	08.09	14.09
4	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии	Самост.	Самост.	Самост.
5	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Самост.	Самост.	Самост.
6	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Самост.	Самост.	Самост.
7	Активный отдых и формы его организации	Самост.	Самост.	Самост.
Легкая атлетика. 21 час.				
8	Контрольная работа № 2 по теме «Введение». Проведение разминки с группой	21.09	15.09	21.09
9	Тактическое умение в беговых дисциплинах	28.09	22.09	28.09
10	Бег-естественный способ передвижения. Гигиеническое и оздоровительное значение бега	Самост.	Самост.	Самост.
11	Техника бега на средние, длинные и короткие дистанции	Самост.	Самост.	Самост.

12	Техника бега на средние, длинные и короткие дистанции	Самост.	Самост.	Самост.
13	Техника бега на средние, длинные и короткие дистанции	Самост.	Самост.	Самост.
14	Основные виды эстафетного бега и кросса	Самост.	Самост.	Самост.
15	Основные виды эстафетного бега и кросса	Самост.	Самост.	Самост.
16	Основные виды эстафетного бега и кросса	Самост.	Самост.	Самост.
17	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника.	05.10	29.09	05.10
18	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	Самост.	Самост.	Самост.
19	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Самост.	Самост.	Самост.
20	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Самост.	Самост.	Самост.
21	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» самостоятельно	12.10	06.10	12.10
22	Тройной прыжок. Техника выполнения.	19.10	13.10	19.10
23	Тройной прыжок	Самост.	Самост.	Самост.
24	Тройной прыжок	Самост.	Самост.	Самост.
25	Тройной прыжок	Самост.	Самост.	Самост.
26	Метание гранаты. Техника метания гранаты с места и с разбега	Самост.	Самост.	Самост.
27	Метание гранаты. Техника метания гранаты с места и с разбега	Самост.	Самост.	Самост.
28	Двигательные качества легкоатлета	Самост.	Самост.	Самост.
29	Подготовка и участие в соревнованиях	Самост.	Самост.	Самост.
Гимнастика. 22 часа.				
30	Строевые упражнения. Строевые приёмы и команды. Теория	Самост.	Самост.	Самост.
31	Строевые упражнения	Самост.	Самост.	Самост.
32	Контрольная работа № 3 по теме «Легкая атлетика». Комплексы упражнений. Составление	26.10	20.10	26.10

	комплексов			
33	Комплексы упражнений	Самост.	Самост.	Самост.
34	Комплексы упражнений	Самост.	Самост.	Самост.
35	Комплексы упражнений	Самост.	Самост.	Самост.
36	Лазанье. Целостный метод	Самост.	Самост.	Самост.
37	Лазанье. Метод расчленения	Самост.	Самост.	Самост.
38	Лазанье. Метод подводящих упражнений	Самост.	Самост.	Самост.
39	Лазанье по канату	Самост.	Самост.	Самост.
40	Групповое лазанье	Самост.	Самост.	Самост.
41	Висы и упоры на перекладине	Самост.	Самост.	Самост.
42	Висы и упоры на брусьях	Самост.	Самост.	Самост.
43	Висы и упоры на брусьях	Самост.	Самост.	Самост.
44	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад. Всероссийский урок «История самбо»	09.11.	27.10	09.11
45	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад	Самост.	Самост.	Самост.
46	Кувырок вперёд и назад	Самост.	Самост.	Самост.
47	Кувырок вперёд и назад	Самост.	Самост.	Самост.
48	Кувырок вперёд и назад	Самост.	Самост.	Самост.
49	Опорные прыжки	Самост.	Самост.	Самост.
50	Опорные прыжки	Самост.	Самост.	Самост.
51	Опорные прыжки	Самост.	Самост.	Самост.
Лыжные гонки. 23 часа.				
52	Контрольная работа № 4 по теме «Гимнастика». Классические лыжные ходы. Виды. Техника выполнения	16.11	10.11	16.11
53	Классические лыжные ходы	Самост.	Самост.	Самост.
54	Классические лыжные ходы	Самост.	Самост.	Самост.
55	Классические лыжные ходы	Самост.	Самост.	Самост.
56	Классические лыжные ходы	Самост.	Самост.	Самост.
57	Классические лыжные ходы	Самост.	Самост.	Самост.
58	Коньковые лыжные ходы	Самост.	Самост.	Самост.

59	Коньковые лыжные ходы	Самост.	Самост.	Самост.
60	Коньковые лыжные ходы	Самост.	Самост.	Самост.
61	Коньковые лыжные ходы	Самост.	Самост.	Самост.
62	Коньковые лыжные ходы	Самост.	Самост.	Самост.
63	Переходы с хода на ход	23.11	17.11	23.11
64	Переходы с хода на ход	Самост.	Самост.	Самост.
65	Переходы с хода на ход	Самост.	Самост.	Самост.
66	Переходы с хода на ход	Самост.	Самост.	Самост.
67	Переходы с хода на ход	Самост.	Самост.	Самост.
68	Прохождение дистанции	Самост.	Самост.	Самост.
69	Прохождение дистанции	Самост.	Самост.	Самост.
70	Прохождение дистанции	Самост.	Самост.	Самост.
71	Прохождение дистанции	Самост.	Самост.	Самост.
72	Прохождение дистанции	Самост.	Самост.	Самост.
73	Прохождение дистанции	Самост.	Самост.	Самост.
74	Прохождение дистанции	Самост.	Самост.	Самост.
Подвижные, народные и спортивные игры. 27 часов.				
75	Подвижные игры	30.11	24.11	30.11
76	Подвижные игры	Самост.	Самост.	Самост.
77	Подвижные игры	Самост.	Самост.	Самост.
78	Народные игры	Самост.	Самост.	Самост.
79	Народные игры	Самост.	Самост.	Самост.
80	Народные игры	Самост.	Самост.	Самост.
81	Контрольная работа № 5 по теме «Лыжные гонки». Баскетбол. Техника игры и физические качества баскетболиста	07.12	01.12	07.12
82	Баскетбол	Самост.	Самост.	Самост.
83	Баскетбол	Самост.	Самост.	Самост.
84	Баскетбол	Самост.	Самост.	Самост.
85	Баскетбол	Самост.	Самост.	Самост.
86	Баскетбол	Самост.	Самост.	Самост.
87	Волейбол. Правила игры. Промежуточная аттестация.	14.12	08.12	14.12
88	Волейбол. Тактические действия в	Самост.	Самост.	Самост.

	нападении и защите			
89	Волейбол. Тактические действия в нападении и защите	Самост.	Самост.	Самост.
90	Волейбол	Самост.	Самост.	Самост.
91	Волейбол	Самост.	Самост.	Самост.
92	Футбол. Правила игры	21.12	15.12	21.12
93	Футбол. Отбор мяча у соперника	Самост.	Самост.	Самост.
94	Футбол. Отбор мяча у соперника	Самост.	Самост.	Самост.
95	Футбол. Вбрасывание мяча	Самост.	Самост.	Самост.
96	Футбол. Вбрасывание мяча	Самост.	Самост.	Самост.
97	Футбол. Вбрасывание мяча	Самост.	Самост.	Самост.
Повторение. 2 часа.				
98	Контрольная работа № 7 по теме «Подвижные, народные и спортивные игры». Повторение материала за курс 11 класса.	28.12	22.12	28.12
99	Повторение материала за курс 11 класса.	Самост.	Самост.	Самост.