

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования и науки липецкой области

Департамент образования администрации города Липецка

МАОУ СОШ №29 г. Липецка

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета
протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАОУ
СОШ №29
от 30.08.2023 № 460

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

г.Липецк 2023

Программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования составлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО; требованиями к результатам освоения основной образовательной программы. В ней соблюдается преемственность с ФГОС ООО и учитываются межпредметные связи.

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

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

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

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

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

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

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

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

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

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

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

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

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

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

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

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

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

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

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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

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

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

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

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

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

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

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

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

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

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

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

Метапредметные результаты

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

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none">– 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-корригирующей 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).	<ul style="list-style-type: none">– 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.

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться

Содержание рабочей программы

10 - 11 класс

Тема	Содержание учебного материала
Физическая культура и здоровый образ жизни	<ul style="list-style-type: none">- 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.- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.- 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	-Оздоровительные системы физического воспитания.

<p>деятельность</p>	<p>-Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>-Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>- Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Инструктажи по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми.</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:</p> <p>гимнастика: организующие команды и приёмы, акробатические упражнения и комбинации, гимнастические комбинации на перекладине, опорные прыжки, прыжки со скакалкой;</p> <p>лёгкая атлетика: беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег в равномерном темпе, прыжковые упражнения, прыжки в длину и высоту с разбега способом «перешагивание»; метание мяча весом 150 г на дальность, метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание.</p> <p>Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах:</p> <p>баскетбол: комбинация из ранее изученных технических приемов, групповые и индивидуальные тактические действия в защите, групповые и индивидуальные тактические действия в защите и нападении, командно-тактические действия, учебная игра, судейство;</p>

	<p>волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча, прием и передача мяча стоя на месте и в движении, подача мяча (нижняя и верхняя)</p> <p>игра по правилам, судейство.</p> <p>Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</p> <p>Русская лапта: техническая и тактическая подготовка, судейство.</p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладно-ориентированная подготовка: полосы препятствий; лазание по канату, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): бег на 100 м, бег на 2 и 3 км, метание гранаты, прыжки в длину, подтягивание, отжимания, упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения и тест на гибкость.</p>
--	---

Тематическое планирование содержания учебного предмета (курса)

Тематическое планирование

10 класс

№	Тема	Кол-во часов	Вопросы воспитания
1	История и современное развитие физической культуры	2	Гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну; освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	2	
3	Физическая культура человека	4	
4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3	Знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
5	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	<p>Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p> <p>Уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим; признание ценности здоровья, своего и других людей; признание ценности здоровья, своего и других людей;</p> <p>Потребность в самовыражении и самореализации; готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика; готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности</p>
7	Спортивно-оздоровительная деятельность	30	
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	18	
	Итого:	68	

Тематическое планирование

11 класс

№	Тема	Кол-во часов	Вопросы воспитания
1	История и современное развитие физической культуры	2	Гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну; освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	2	
3	Физическая культура человека	4	Знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3	
5	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	<p>Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p> <p>Уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим; признание ценности здоровья, своего и других людей; признание ценности здоровья, своего и других людей;</p>
7	Спортивно-оздоровительная деятельность	30	
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	16	<p>Потребность в самовыражении и самореализации; готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика; готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности</p>
Итого:		66	

**Календарно-тематическое планирование
10 класс**

№	Тема	Количество часов	Дата проведения		Примечание	
			по плану	по факту		
				10А		10Б
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Техника бега в равномерном темпе.		1 неделя			
2	Беговые упражнения Бег на короткие дистанции.		1 неделя			
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к ГТО: бег на 100м.		2 неделя			
4	Бег на средние дистанции.		2 неделя			
5	Бег на длинные дистанции. Подготовка к ГТО: бег 2, 3 км.		3 неделя			
6	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Прыжковые упражнения. Подготовка к ГТО: прыжок в длину с места.		3 неделя			
7	Прыжковые упражнения, Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».		4 неделя			
8	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»		4 неделя			
9	Прикладно-ориентированные упражнения: полосы препятствий, лазание по канату.		5 неделя			
10	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.		5 неделя			
11	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.		6 неделя			
12	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.		6 неделя			

13	Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.		7 неделя		
14	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности..		7 неделя		
15	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		8 неделя		
16	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современное состояние физической культуры и спорта в России.		8 неделя		
17	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения		9 неделя		
18	Инструктаж по технике безопасности. Комбинация из ранее изученных технических приемов.		9 неделя		
19	Комбинация из ранее изученных технических приемов		10 неделя		
20	Групповые и индивидуальные тактические действия в защите		10 неделя		
21	Групповые и индивидуальные тактические действия в нападении.		11 неделя		
22	Командно-тактические действия, учебная игра. Судейство.		11 неделя		
23	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра. Судейство.		12 неделя		
24	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра. Судейство.		12 неделя		
25	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра. Судейство.		13 неделя		
26	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Организующие команды и приёмы. Подготовка к ГТО: отжимания		13 неделя		
27	Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к ГТО: отжимания.		14 неделя		

28	Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к ГТО: тест на гибкость.		14 неделя			
29	Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к ГТО: упражнения на мышцы брюшного пресса.		15 неделя			
30	Опорные прыжки		15 неделя			
31	Опорные прыжки		16 неделя			
32	Технико-тактические действия само-обороны; приемы страховки и само-страховки.		16 неделя			
33	Гимнастические комбинации на перекладине. Подготовка к ГТО: подтягивание.		17 неделя			
34	Гимнастические комбинации на перекладине. Подготовка к ГТО: подтягивание.		17 неделя			
35	Гимнастические комбинации на перекладине. Подготовка к ГТО: подтягивание.		18 неделя			
36	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение без-опасности, судейство.		18 неделя			
37	Специальные упражнения и технические действия без мяча		19 неделя			
37	Прием и передача мяча стоя на месте и в движении.		19 неделя			
39	Прием и передача мяча стоя на месте и в движении.		20 неделя			
40	Подача мяча (нижняя и верхняя) игра по правилам. Судейство.		20 неделя			
41	Подача мяча (нижняя и верхняя) игра по правилам. Судейство.		21 неделя			
42	Технические приемы игры в волейбол, учебная игра. Судейство.		21 неделя			
43	Технические приемы игры в волейбол, учебная игра. Судейство.		22 неделя			
44	Командно-тактические действия в волейболе, учебная игра.		22 неделя			
45	Командно-тактические действия в волейболе, учебная игра.		23 неделя			
46	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра.		23 неделя			
47	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра.		24 неделя			

48	Плавание, прикладное плавание.		24 неделя			
49	Передвижение на лыжах		25 неделя			
50	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		25 неделя			
51	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.		26 неделя			
52	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег.		26 неделя			
53	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности..		27 неделя			
54	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка. Судейство.		27 неделя			
55	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка.		28 неделя			
56	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка		28 неделя			
57	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка		29 неделя			
58	Формы организации занятий физической культурой. Контроль и оценка эффективности занятий.		29 неделя			
59	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .		30 неделя			
60	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.		30 неделя			
61	Подготовка к ГТО: прыжки в длину с разбега.		31 неделя			
62	Подготовка к ГТО: прыжки в длину с разбега.		31 неделя			
63	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег.		32 неделя			
64	Прыжки в длину с разбега.		32 неделя			
65	Прыжки в длину с разбега.		33 неделя			
66	Подготовка к ГТО: метание гранаты.		33 неделя			

67	Подготовка к ГТО: метание гранаты.		34 неделя			
68	Метание гранаты		34 неделя			

**Календарно-тематическое планирование
11 класс**

№	Тема	Количество часов	Дата проведения		Примечание	
			по плану	по факту		
				11А		11Б
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Техника бега в равномерном темпе.		1 неделя			
2	Беговые упражнения Бег на короткие дистанции.		1 неделя			
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к ГТО: бег на 100м.		2 неделя			
4	Бег на средние дистанции.		2 неделя			
5	Бег на длинные дистанции. Подготовка к ГТО: бег 2, 3 км.		3 неделя			
6	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Прыжковые упражнения. Подготовка к ГТО: прыжок в длину с места.		3 неделя			
7	Прыжковые упражнения, Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».		4 неделя			
8	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»		4 неделя			
9	Прикладно-ориентированные упражнения: полосы препятствий, лазание по канату.		5 неделя			
10	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.		5 неделя			
11	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.		6 неделя			
12	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.		6 неделя			
13	Самонаблюдение и самоконтроль.		7 неделя			

	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.					
14	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности..		7 неделя			
15	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		8 неделя			
16	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современное состояние физической культуры и спорта в России.		8 неделя			
17	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения		9 неделя			
18	Инструктаж по технике безопасности. Комбинация из ранее изученных технических приемов.		9 неделя			
19	Комбинация из ранее изученных технических приемов		10 неделя			
20	Групповые и индивидуальные тактические действия в защите		10 неделя			
21	Групповые и индивидуальные тактические действия в нападении.		11 неделя			
22	Командно-тактические действия, учебная игра. Судейство.		11 неделя			
23	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра. Судейство.		12 неделя			
24	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра. Судейство.		12 неделя			
25	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра. Судейство.		13 неделя			
26	Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Организующие команды и приёмы. Подготовка к ГТО: отжимания		13 неделя			
27	Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к ГТО: отжимания.		14 неделя			
28	Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к ГТО: тест на гибкость.		14 неделя			
29	Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к ГТО: упражнения на мышцы брюшного пресса.		15 неделя			

30	Опорные прыжки		15 неделя		
31	Опорные прыжки		16 неделя		
32	Технико-тактические действия само-обороны; приемы страховки и само-страховки.		16 неделя		
33	Гимнастические комбинации на перекладине. Подготовка к ГТО: подтягивание.		17 неделя		
34	Гимнастические комбинации на перекладине. Подготовка к ГТО: подтягивание.		17 неделя		
35	Гимнастические комбинации на перекладине. Подготовка к ГТО: подтягивание.		18 неделя		
36	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение без-опасности, судейство.		18 неделя		
37	Специальные упражнения и технические действия без мяча		19 неделя		
37	Прием и передача мяча стоя на месте и в движении.		19 неделя		
39	Прием и передача мяча стоя на месте и в движении.		20 неделя		
40	Подача мяча (нижняя и верхняя) игра по правилам. Судейство.		20 неделя		
41	Подача мяча (нижняя и верхняя) игра по правилам. Судейство.		21 неделя		
42	Технические приемы игры в волейбол, учебная игра. Судейство.		21 неделя		
43	Технические приемы игры в волейбол, учебная игра. Судейство.		22 неделя		
44	Командно-тактические действия в волейболе, учебная игра.		22 неделя		
45	Командно-тактические действия в волейболе, учебная игра.		23 неделя		
46	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра.		23 неделя		
47	Технические приемы и командно-тактические действия, учебная игра.		24 неделя		
48	Плавание, прикладное плавание.		24 неделя		
49	Передвижение на лыжах		25 неделя		
50	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		25 неделя		
51	Оздоровительные системы физического воспитания.		26 неделя		

	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.				
52	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег.		26 неделя		
53	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности..		27 неделя		
54	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка. Судейство.		27 неделя		
55	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка.		28 неделя		
56	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка		28 неделя		
57	Русская лапта, техническая и тактическая подготовка		29 неделя		
58	Формы организации занятий физической культурой. Контроль и оценка эффективности занятий.		29 неделя		
59	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .		30 неделя		
60	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.		30 неделя		
61	Подготовка к ГТО: прыжки в длину с разбега.		31 неделя		
62	Подготовка к ГТО: прыжки в длину с разбега.		31 неделя		
63	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег.		32 неделя		
64	Прыжки в длину с разбега.		32 неделя		
65	Прыжки в длину с разбега.		33 неделя		
66	Подготовка к ГТО: метание гранаты.		33 неделя		

