

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»

197706, Санкт-Петербург, Сестрорецк, Приморское шоссе, дом 356, тел. (812) 437-34-60, 437-34-22, 437-25-35

Рекомендовано к
использованию

МО протокол
№ 1 от 29.08.23

Согласовано

Заместитель
директора по УР
ГБОУШИ ОР


Матвеева М.В.

Принято

на заседании
Педагогического
совета

Протокол № 1
от 29.08.23

Утверждено

Директор
Ванжин В.И.

Приказ № 169
от 31.08.23



Рабочая программа

По физической культуре

для учащихся 10-11 класса

Срок реализации: 2 года

Автор: учитель физической культуры Дель Соль Первухина Н.

Санкт – Петербург

2023-25 г

Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе :

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО);
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО третьего поколения);
- Примерной рабочей программы основного среднего образования. Физическая культура (для 10–11 классов образовательных организаций). одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 7/22 от 29.09.2022;
- учебного плана основного среднего образования, утвержденного приказом ГБОУ ШИОР № 133 от 19.06.2023;
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. При формировании основ рабочей программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование

гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 10—11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в рабочей программе по трём основным :

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни,

навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 204 часа (3 часа в неделю в каждом классе).

В рабочей программе учтены личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования»

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Для педагога:

- Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019.

Для обучающихся:

- Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение,

Формы реализации воспитательного потенциала программы:

-Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

-Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

- 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 школе и детско-юношеских организациях;— умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;— готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:— 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.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- 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.

В части эстетического воспитания должны отражать:— 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.
- В части физического воспитания должны отражать:— 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.
- В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретенных 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.

В части экологического воспитания должны отражать:

— 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.

В части ценностей научного познания должны отражать:

— 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

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:— 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;

2) базовые исследовательские действия:

— 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;

3) работа с информацией:— 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

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:— 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;

2) совместная деятельность:— 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.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:— 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;2) самоконтроль:
 — 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;
 3) принятие себя и других:— 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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

10

КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности: — 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. По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности: — 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 ГТО. По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и

способности:

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

11 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— 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.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— 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 ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных занятий 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; — продемонстрировать 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 ГТО.

Содержание учебного предмета 10 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).

Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Физическое совершенствование

Спортивные игры.

Волейбол.

Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую

стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх

толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико-тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Баскетбол.

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в баскетбол, Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки

Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад. Опорные прыжки: мальчики – ноги врозь, согнув ноги; девочки – углом. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на гимнастической стенке и скамейках, на гимнастических матах. Упражнения в висах и упорах. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Ведение и остановки мяча. Удары по мячу. Обводка мяча.

11 класс

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.

Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии

в процессе занятий оздоровительной физической культурой . Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца; дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа.

Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований

комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль .Спортивные игры..

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль . Спортивная и физическая подготовка.. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,

Тематическое планирование

Тематическое планирование по физической культуре для 10–11-х классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Внесены темы, обеспечивающие реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО через изучение предмета «Физическая культура».

В воспитании обучающихся юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с потребностью обучающихся в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни.

На уроках физической культуры обучающиеся могут приобрести:

- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Тематическое планирование 10 класс

№ п\п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контр. работы	Практ. работы	
	Легкая атлетика	16 ур.			
1	Медленный бег	1			
2	Спринтерский бег	1			
3	Спринтерский бег	1			

4	Спринтерский бег.			1	Российская электронная школа
5	Эстафетный бег	1			
6	Эстафетный бег	1			
7	Челночный бег 3х10м	1			
8	Челночный бег 3х10м	1			
9	Прыжок в длину Длительный бег	1			
10	Прыжок в длину Длительный бег	1			
11	Прыжок в длину	1			
12	Прыжок в длину	1			
13	Прыжок в длину	1			
14	Прыжок в длину			1	
15	Метание гранаты.	1			
16	Метание гранаты. Тест			1	
	Баскетбол	12			
17	Передачи броски	1			
18	Передача броски	1			
19	Ведение мяча	1			
20	Ведение мяча	1			
21	Двойной шаг	1			
22	Двойной шаг	1			
23	Штрафной бросок	1			
24	Штрафной бросок	1			
25	Штрафной бросок	1			
26	Техника игры	1			
27	Техника игры			1	
28	Техника игры	1			
	Гимнастика с элементами акробатики	16			
29	Теория. Техника безопасности на уроках гимнастики	1			
30	Строевые упражнения. Висы упоры	1			
31	Строевые упражнения. Висы	1			
32	Теория. Правовые основы физической культуры и спорта	1			
33	Акробатика			1	Российская электронная школа
34	Акробатика	1			
35	Теория. Основы организации двигательного режима	1			
36	Акробатика	1			
37	Акробатика	1			
38	Теория. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	1			

39	Акробатика	1			
40	Акробатика	1			
41	Теория. Способы регулирования массы тела	1			
42	Акробатика	1			
43	Акробатика			1	
44	Теория. Вредные привычки	1			
	Модуль 4. Баскетбол	16			
45	Теория. Техника безопасности по баскетболу	1			
46	Передвижения остановки	1			
47	Передвижения остановки	1			Российская электронная школа
48	Теория. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1			
49	Передвижения остановки	1			
50	Передвижения остановки	1			
51	Теория. Тактика игры в баскетбол	1			
52	Штрафной бросок	1			
53	Штрафной бросок	1			
54	Теория. Как правильно тренироваться	1			
55	Нападение	1			
56	Нападение	1			
57	Теория. Утренняя гимнастика	1			
58	Броски в кольцо	1			
59	Броски в кольцо	1			
60	Броски в кольцо			1	
	Модуль 5. Волейбол	14			
61	Теория. Техника безопасности по волейболу. Нападающий удар. Передача мяча	1			Российская электронная школа
62	Нападающий удар. Передача мяча	1			
63	Нападающий удар. Передача мяча	1			
64	Нападающий удар. Передача мяча	1			
65	Нападающий удар. Передача мяча	1			
66	Нападающий удар. Передача мяча	1			
67	Нападающий удар. Передача мяча	1			
68	Прием мяча	1			
69	Прием мяча	1			
70	Теория. Оздоровительный бег	1			
71	Подача мяча			1	
72	Подача мяча	1			
73	Теория. Олимпийские чемпионы С-Петербурга	1			

74	Прием мяча	1			
	Модуль 6. Футбол	8			
75	Ведение и остановки мяча	1			
76	Ведение и остановки мяча	1			
77	Удары по мячу	1			
78	Удары по мячу			1	Российская электронная школа
79	Обводка мяча	1			
80	Обводка мяча	1			
81	Обводка мяча	1			
82	Обводка мяча				
	Легкая атлетика	20			
83	Спринтерский бег	1			
84	Спринтерский бег	1			
85	Эстафетный бег	1			
86	Эстафетный бег	1			
87	Эстафетный бег			1	
88	Эстафетный бег	1			
89	Эстафетный бег	1			
90	Эстафетный бег			1	Российская электронная школа
91	Прыжок в длину	1			
92	Прыжок в длину			1	
93	Метание	1			
94	Метание	1			
95	Бег на длинные дистанции	1			
96	Бег на длинные дистанции			1	
97	Полоса препятствий	1			
98	Полоса препятствий	1			
99	Сдача норм ГТО			1	
100	Сдача норм ГТО			1	
101	Сдача норм ГТО			1	
102	Сдача норм ГТО			1	
Всего : 102 урока					

Тематическое планирование для 11-го класса

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	-----------------------------------	------------------	--

		всего	к/раб	пр.работа	
	Легкая атлетика-	16 уроков			
1	Теория. Основные компоненты здорового образа жизни	1			Российская электронная школа
2	Медленный бег	1			
3	Спринтерский бег.	1			
4	Спринтерский бег.	1			
5	Спринтерский бег.	1			
6	Спринтерский бег.			1	
7	Эстафетный бег.	1			
8	Челночный бег.	1			
9	Челночный бег.	1			
10	Прыжок в длину. Длительный бег	1			
11	Прыжок в длину.	1			
12	Прыжок в длину.	1			
13	Прыжок в длину.	1			
14	Прыжок в длину.			1	
15	Метание гранаты	1			
16	Метание гранаты	1			
	Модуль 2 Баскетбол	12			
17	Ведение Передачи броски	1			Российская электронная школа
18	Ведение Передачи броски	1			
19	Ведение Передачи броски	1			
20	Ведение Передачи броски	1			
21	Двойной шаг	1			
22	Двойной шаг	1			
23	Штрафной бросок	1			
24	Штрафной бросок	1			
25	Штрафной бросок	1			
26	Техника игры	1			
27	Техника игры	1			
28	Техника игры			1	
	Гимнастика с элементами акробатики – 20 уроков				
29	Строевые упражнения, висы, упоры	1			
30	Строевые упражнения, висы, упоры	1			
31	Висы. Подтягивание	1			
32	Висы. Подтягивание. теория	1			
33	Акробатика			1	
34	Акробатика	1			
35	Акробатика	1			

36	Акробатика	1			
37	Стойка на голове	1			
38	Стойка на голове ,теория	1			
39	Стойка на голове	1			
40	Стойка на голове	1			
41	Способы регулирования массы тела	1			
42	Акробатика			1	
43	Акробатика	1			
44	Вредные привычки	1			
45	Акробатика	1			
46	Акробатика	1			
47	Современные спортивно оздоровительные системы физических упражнений	1			
48	Опорный прыжок			1	
	Баскетбол	30			
49	Теория. Техника безопасности по баскетболу	1			Российская электронная школа
50	Передвижения остановки	1			
51	Передвижения остановки	1			
52	Теория. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1			
53	Передача мяча	1			
54	Двойной шаг			1	
55	Теория. Тактика игры в баскетбол	1			
56	Тактика игры в баскетбол	1			
57	Штрафной бросок.	1			
58	Штрафной бросок	1			
59	Теория. Как правильно тренироваться	1			
60	Нападение	1			
61	Нападение	1			
62	Теория. Утренняя гимнастика	1			
63	Броски в кольцо	1			
64	Броски в кольцо	1			
65	Теория. Техника безопасности по волейболу	1			
66	Нападающий удар			1	
67	Подача мяча	1			
68	Подача мяча	1			
69	Перемещения игрока	1			
70	Перемещения игрока			1	
71	Атлетическая гимнастика для	1			

	юношей - теория				
72	Приём мяча одной рукой снизу	1			
73		1			
74	Теория. Оздоровительный бег	1			
75	Учебная игра	1			
76	Учебная игра		1		
77	Олимпийские чемпионы С-Петербурга - теория	1			
78	Приём мяча после подачи.	1			
	Футбол	6			
79	Ведение и остановки мяча	1			Российская электронная школа
80	Ведение и остановки мяча	1			
81	Удары по мячу	1			
82	Удары по мячу			1	
83	Обводка мяча	1			
84	Обводка мяча	1			
	Легкая атлетика	18			
85	Спринтерский бег	1			Российская электронная школа
86	Эстафетный бег.	1			
87	Эстафетный бег.	1			
88	Эстафетный бег.			1	
89	Бег 100 м	1			
90	Бег 100м	1			
91	Бег 100м	1			
92	Прыжок в длину	1			
93	Прыжок в длину	1			
94	Прыжок в длину			1	
95	Метание	1			
96	Метание	1			
97	Метание	1			
98	Метание	1			
99	Бег на длинные дистанции	1			
100	Бег на длинные дистанции	1			
101	Полоса препятствий	1			
102	Полоса препятствий	1			
		Всего :102 урока			

Поурочное планирование 10-а класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Электронные образовательные ресурсы
		всего	К /Раб	Пр/р			
1	Медленный бег	1					
2	Спринтерский бег	1					
3	Спринтерский бег	1					
4	Спринтерский бег.			1		Российская электронная школа	
5	Эстафетный бег	1					
6	Эстафетный бег	1					
7	Челночный бег 3х10м	1					
8	Челночный бег 3х10м	1					
9	Прыжок в длину Длительный бег	1					
10	Прыжок в длину Длительный бег	1					
11	Прыжок в длину	1					
12	Прыжок в длину	1					
13	Прыжок в длину	1					
14	Прыжок в длину			1			
15	Метание гранаты.	1					
16	Метание гранаты. Тест			1			
17	Передачи броски	1					
18	Передача броски	1					
19	Ведение мяча	1					
20	Ведение мяча	1					
21	Двойной шаг	1					
22	Двойной шаг	1					
23	Штрафной бросок	1					
24	Штрафной бросок	1					
25	Штрафной бросок	1					
26	Техника игры	1					
27	Техника игры			1			
28	Техника игры	1					
29	Теория. Техника безопасности на уроках гимнастики	1					
30	Строевые упражнения. Висы	1					

	упоры						
31	Строевые упражнения. Висы	1					
32	Теория. Правовые основы физической культуры и спорта	1					
33	Акробатика			1			Российская электронная школа
34	Акробатика	1					
35	Теория. Основы организации двигательного режима	1					
36	Акробатика	1					
37	Акробатика	1					
38	Теория. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	1					
39	Акробатика	1					
40	Акробатика	1					
41	Теория. Способы регулирования массы тела	1					
42	Акробатика	1					
43	Акробатика			1			
44	Теория. Вредные привычки	1					
45	Теория. Техника безопасности по баскетболу	1					
46	Передвижения остановки	1					
47	Передвижения остановки	1					Российская электронная школа
48	Теория. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1					
49	Передвижения остановки	1					

50	Передвижения остановки	1					
51	Теория. Тактика игры в баскетбол	1					
52	Штрафной бросок	1					
53	Штрафной бросок	1					
54	Теория. Как правильно тренироваться	1					
55	Нападение	1					
56	Нападение	1					
57	Теория. Утренняя гимнастика	1					
58	Броски в кольцо	1					
59	Броски в кольцо	1					
60	Броски в кольцо			1			
61	Теория. Техника безопасности по волейболу. Нападающий удар. Передача мяча	1					Российская электронная школа
62	Нападающий удар. Передача мяча	1					
63	Нападающий удар. Передача мяча	1					
64	Нападающий удар. Передача мяча	1					
65	Нападающий удар. Передача мяча	1					
66	Нападающий удар. Передача мяча	1					
67	Нападающий удар. Передача мяча	1					
68	Прием мяча	1					
69	Прием мяча	1					
70	Теория. Оздоровительный бег	1					
71	Подача мяча			1			
72	Подача мяча	1					

73	Теория. Олимпийские чемпионы С-Петербурга	1					
74	Прием мяча	1					
75	Ведение и остановки мяча	1					
76	Ведение и остановки мяча	1					
77	Удары по мячу	1					
78	Удары по мячу			1			Российская электронная школа
79	Обводка мяча	1					
80	Обводка мяча	1					
81	Обводка мяча	1					
82	Обводка мяча						
83	Спринтерский бег	1					
84	Спринтерский бег	1					
85	Эстафетный бег	1					
86	Эстафетный бег	1					
87	Эстафетный бег			1			
88	Эстафетный бег	1					
89	Эстафетный бег	1					
90	Эстафетный бег			1			Российская электронная школа
91	Прыжок в длину	1					
92	Прыжок в длину			1			
93	Метание	1					
94	Метание	1					
95	Бег на длинные дистанции	1					
96	Бег на длинные дистанции			1			
97	Полоса препятствий	1					
98	Полоса препятствий	1					
99	Сдача норм ГТО			1			
100	Сдача норм ГТО			1			
101	Сдача норм ГТО			1			
102	Сдача норм ГТО			1			

Поурочное планирование 10-б класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Электронные образовательные ресурсы
		всего	К /Раб	Пр/р			
1	Медленный бег	1					
2	Спринтерский бег	1					
3	Спринтерский бег	1					
4	Спринтерский бег.			1		Российская электронная школа	
5	Эстафетный бег	1					
6	Эстафетный бег	1					
7	Челночный бег 3х10м	1					
8	Челночный бег 3х10м	1					
9	Прыжок в длину Длительный бег	1					
10	Прыжок в длину Длительный бег	1					
11	Прыжок в длину	1					
12	Прыжок в длину	1					
13	Прыжок в длину	1					
14	Прыжок в длину			1			
15	Метание гранаты.	1					
16	Метание гранаты. Тест			1			
17	Передачи броски	1					
18	Передача броски	1					
19	Ведение мяча	1					
20	Ведение мяча	1					
21	Двойной шаг	1					
22	Двойной шаг	1					
23	Штрафной бросок	1					
24	Штрафной бросок	1					
25	Штрафной бросок	1					
26	Техника игры	1					
27	Техника игры			1			
28	Техника игры	1					
29	Теория. Техника безопасности на уроках гимнастики	1					
30	Строевые упражнения. Висы	1					

	упоры						
31	Строевые упражнения. Висы	1					
32	Теория. Правовые основы физической культуры и спорта	1					
33	Акробатика			1			Российская электронная школа
34	Акробатика	1					
35	Теория. Основы организации двигательного режима	1					
36	Акробатика	1					
37	Акробатика	1					
38	Теория. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	1					
39	Акробатика	1					
40	Акробатика	1					
41	Теория. Способы регулирования массы тела	1					
42	Акробатика	1					
43	Акробатика			1			
44	Теория. Вредные привычки	1					
45	Теория. Техника безопасности по баскетболу	1					
46	Передвижения остановки	1					
47	Передвижения остановки	1					Российская электронная школа
48	Теория. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1					
49	Передвижения остановки	1					

50	Передвижения остановки	1					
51	Теория. Тактика игры в баскетбол	1					
52	Штрафной бросок	1					
53	Штрафной бросок	1					
54	Теория. Как правильно тренироваться	1					
55	Нападение	1					
56	Нападение	1					
57	Теория. Утренняя гимнастика	1					
58	Броски в кольцо	1					
59	Броски в кольцо	1					
60	Броски в кольцо			1			
61	Теория. Техника безопасности по волейболу. Нападающий удар. Передача мяча	1					Российская электронная школа
62	Нападающий удар. Передача мяча	1					
63	Нападающий удар. Передача мяча	1					
64	Нападающий удар. Передача мяча	1					
65	Нападающий удар. Передача мяча	1					
66	Нападающий удар. Передача мяча	1					
67	Нападающий удар. Передача мяча	1					
68	Прием мяча	1					
69	Прием мяча	1					
70	Теория. Оздоровительный бег	1					
71	Подача мяча			1			
72	Подача мяча	1					

73	Теория. Олимпийские чемпионы С-Петербурга	1					
74	Прием мяча	1					
75	Ведение и остановки мяча	1					
76	Ведение и остановки мяча	1					
77	Удары по мячу	1					
78	Удары по мячу			1			Российская электронная школа
79	Обводка мяча	1					
80	Обводка мяча	1					
81	Обводка мяча	1					
82	Обводка мяча						
83	Спринтерский бег	1					
84	Спринтерский бег	1					
85	Эстафетный бег	1					
86	Эстафетный бег	1					
87	Эстафетный бег			1			
88	Эстафетный бег	1					
89	Эстафетный бег	1					
90	Эстафетный бег			1			Российская электронная школа
91	Прыжок в длину	1					
92	Прыжок в длину			1			
93	Метание	1					
94	Метание	1					
95	Бег на длинные дистанции	1					
96	Бег на длинные дистанции			1			
97	Полоса препятствий	1					
98	Полоса препятствий	1					
99	Сдача норм ГТО			1			
100	Сдача норм ГТО			1			
101	Сдача норм ГТО			1			
102	Сдача норм ГТО			1			

Поурочное планирование 11-а класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата по	Дата по	Электронные образовательные
-------	------------	------------------	---------	---------	-----------------------------

					плану	факту	ресурсы
		всего	К /Раб	Пр/р			
1	Медленный бег	1					
2	Спринтерский бег	1					
3	Спринтерский бег	1					
4	Спринтерский бег.			1			Российская электронная школа
5	Эстафетный бег	1					
6	Эстафетный бег	1					
7	Челночный бег3х10м	1					
8	Челночный бег 3х10м	1					
9	Прыжок в длину Длительный бег	1					
10	Прыжок в длину Длительный бег	1					
11	Прыжок в длину	1					
12	Прыжок в длину	1					
13	Прыжок в длину	1					
14	Прыжок в длину			1			
15	Метание гранаты.	1					
16	Метание гранаты. Тест			1			
17	Ведение Передачи броски	1					
18	Ведение Передачи броски	1					
19	Ведение Передачи броски	1					
20	Ведение Передачи броски	1					
21	Двойной шаг	1					
22	Двойной шаг	1					
23	Штрафной бросок	1					
24	Штрафной бросок	1					
25	Штрафной бросок	1					
26	Техника игры	1					
27	Техника игры	1					
28	Техника игры			1			
29	Строевые упражнения, висы, упоры	1					
30	Строевые упражнения, висы, упоры	1					
31	Висы. Подтягивание	1					

32	Висы. Подтягивание. теория	1					
33	Акробатика			1			Российская электронная школа
34	Акробатика	1					
35	Акробатика	1					
36	Акробатика	1					
37	Стойка на голове	1					
38	Стойка на голове ,теория	1					
39	Стойка на голове	1					
40	Стойка на голове	1					
41	Способы регулирувания массы тела	1					
42	Акробатика			1			
43	Акробатика	1					
44	Вредные привычки	1					
45	Акробатика	1					
46	Акробатика	1					
47	Современные спортивно оздоровительные системы физических упражнений	1					Российская электронная школа
48	Опорный прыжок			1			
49	Теория. Техника безопасности по баскетболу	1					
50	Передвижения остановки	1					
51	Передвижения остановки	1					
52	Теория. Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение	1					
53	Передача мяча	1					
54	Двойной шаг						
55	Теория. Тактика игры в баскетбол	1					
56	Тактика игры в баскетбол	1					
57	Штрафной бросок.	1					
58	Штрафной бросок	1					

59	Теория. Как правильно тренироваться	1					
60	Нападение	1					
61	Нападение	1					Российская электронная школа
62	Теория. Утренняя гимнастика	1					
63	Броски в кольцо	1					
64	Броски в кольцо	1					
65	Теория. Техника безопасности по волейболу	1					
66	Нападающий удар						
67	Подача мяча	1					
68	Подача мяча	1					
69	Перемещения игрока	1					
70	Перемещения игрока						
71	Атлетическая гимнастика для юношей - теория	1					
72	Приём мяча одной рукой снизу	1					
73		1					
74	Теория. Оздоровительный бег	1					
75	Учебная игра	1					
76	Учебная игра		1				
77	Олимпийские чемпионы С-Петербурга - теория	1					
78	Приём мяча после подачи.	1					Российская электронная школа
79	Ведение и остановки мяча	1					
80	Ведение и остановки мяча	1					
81	Удары по мячу	1					
82	Удары по мячу			1			
83	Обводка мяча	1					
84	Обводка мяча	1					
	Легкая атлетика	18					
85	Спринтерский бег	1					

86	Эстафетный бег.	1					
87	Эстафетный бег.	1					
88	Эстафетный бег.			1			
89	Бег 100 м	1					Российская электронная школа
90	Бег 100м	1					
91	Бег 100м	1					
92	Прыжок в длину	1					
93	Прыжок в длину	1					
94	Прыжок в длину			1			
95	Метание	1					
96	Метание	1					
97	Метание	1					
98	Метание	1					
99	Бег на длинные дистанции	1					
100	Бег на длинные дистанции	1					
101	Полоса препятствий	1					
102	Полоса препятствий	1					

Поурочное планирование 11-б класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Электронные образовательные ресурсы
		всего	К /Раб	Пр/р			
1	Медленный бег	1					
2	Спринтерский бег	1					
3	Спринтерский бег	1					
4	Спринтерский бег.			1			Российская электронная школа
5	Эстафетный бег	1					
6	Эстафетный бег	1					
7	Челночный бег 3х10м	1					
8	Челночный бег 3х10м	1					
9	Прыжок в длину Длительный бег	1					
10	Прыжок в длину Длительный бег	1					
11	Прыжок в длину	1					
12	Прыжок в длину	1					
13	Прыжок в длину	1					

14	Прыжок в длину			1			
15	Метание гранаты.	1					
16	Метание гранаты. Тест			1			
17	Ведение Передачи броски	1					
18	Ведение Передачи броски	1					
19	Ведение Передачи броски	1					
20	Ведение Передачи броски	1					
21	Двойной шаг	1					
22	Двойной шаг	1					
23	Штрафной бросок	1					
24	Штрафной бросок	1					
25	Штрафной бросок	1					
26	Техника игры	1					
27	Техника игры	1					
28	Техника игры			1			
29	Строевые упражнения, висы, упоры	1					
30	Строевые упражнения, висы, упоры	1					
31	Висы. Подтягивание	1					
32	Висы. Подтягивание. теория	1					
33	Акробатика			1			Российская электронная школа
34	Акробатика	1					
35	Акробатика	1					
36	Акробатика	1					
37	Стойка на голове	1					
38	Стойка на голове ,теория	1					
39	Стойка на голове	1					
40	Стойка на голове	1					
41	Способы регулирования массы тела	1					
42	Акробатика			1			
43	Акробатика	1					
44	Вредные привычки	1					
45	Акробатика	1					

46	Акробатика	1					
47	Современные спортивно оздоровительные системы физических упражнений	1					Российская электронная школа
48	Опорный прыжок			1			
49	Теория. Техника безопасности по баскетболу	1					
50	Передвижения остановки	1					
51	Передвижения остановки	1					
52	Теория. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1					
53	Передача мяча	1					
54	Двойной шаг						
55	Теория. Тактика игры в баскетбол	1					
56	Тактика игры в баскетбол	1					
57	Штрафной бросок.	1					
58	Штрафной бросок	1					
59	Теория. Как правильно тренироваться	1					
60	Нападение	1					
61	Нападение	1					Российская электронная школа
62	Теория. Утренняя гимнастика	1					
63	Броски в кольцо	1					
64	Броски в кольцо	1					
65	Теория. Техника безопасности по волейболу	1					
66	Нападающий удар						
67	Подача мяча	1					
68	Подача мяча	1					
69	Перемещения игрока	1					
70	Перемещения игрока						

71	Атлетическая гимнастика для юношей - теория	1					
72	Приём мяча одной рукой снизу	1					
73		1					
74	Теория. Оздоровительный бег	1					
75	Учебная игра	1					
76	Учебная игра		1				
77	Олимпийские чемпионы С-Петербурга - теория	1					
78	Приём мяча после подачи.	1					Российская электронная школа
79	Ведение и остановки мяча	1					
80	Ведение и остановки мяча	1					
81	Удары по мячу	1					
82	Удары по мячу			1			
83	Обводка мяча	1					
84	Обводка мяча	1					
	Легкая атлетика	18					
85	Спринтерский бег	1					
86	Эстафетный бег.	1					
87	Эстафетный бег.	1					
88	Эстафетный бег.			1			
89	Бег 100 м	1					Российская электронная школа
90	Бег 100м	1					
91	Бег 100м	1					
92	Прыжок в длину	1					
93	Прыжок в длину	1					
94	Прыжок в длину			1			
95	Метание	1					
96	Метание	1					
97	Метание	1					
98	Метание	1					
99	Бег на длинные дистанции	1					
100	Бег на длинные дистанции	1					
101	Полоса препятствий	1					
102	Полоса препятствий	1					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ КУОРТНОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА "ОЛИМПИЙСКИЙ РЕЗЕРВ"**, Ванжин Вячеслав
Николаевич, Директор

14.09.23 14:54 (MSK)

Сертификат 2ED549C221E126945D1FABD96572A6C2