

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение
средняя школа «Школа радости»
г. о. Люберцы**

Утверждаю

Директор НЧ СОУ «Школа радости»

_____ Ременяк Е.А.

Приказ № 1/3 от «01» сентября 2022 г

**Рабочая программа по физической культуре
(базовый уровень)
10-11 классы**

Составители: Чикичев Вадим Геннадьевич,
учитель физической культуры;
Папунова Алла Анатольевна,
учитель физической культуры

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённым Приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями), на основе авторской программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов В. И. Ляха, А.А. Зданевича.

В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы. Москва. «Просвещение», 2015.

Учебник. Лях. В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014

На изучение физической культуры в 10 классе в учебном плане НЧ СОУ «Школа радости» отводится 3 часа в неделю. Итого 105 часов за год.

На изучение физической культуры в 11 классе отводится 3 часа в неделю. Итого 102 часа за учебный год.

Таким образом, на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 207 часов за ступень СОО.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа, России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции 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;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- 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;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 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;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому

здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

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

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

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

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности; ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- 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;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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

- 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;

- 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;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные),

способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

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.*

На основании полученных знаний обучающиеся должны уметь:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, в особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель; метать теннисный мяч в вертикальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Содержание курса физической культуры.

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; бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (волейбол, бадминтон);.

Спортивные единоборства (самбо): технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.

Тематическое планирование. 10 класс

	Содержание программного материала	Количество часов	Уроков контроля
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
	Спортивные игры (волейбол, бадминтон)	24	2
	Гимнастика с элементами акробатики	18	1
	Самбо	15	1
	Лыжная подготовка	24	1
	Легкая атлетика	24	1
	Итого	105	6

Тематическое планирование. 11 класс

	Содержание программного материала	Количество часов	Уроков контроля
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
	Спортивные игры (волейбол, бадминтон)	24	2
	Гимнастика с элементами акробатики	17	1
	Самбо	15	1
	Лыжная подготовка	24	1
	Легкая атлетика	22	1
	Итого	102	6

Данная программа рассчитана на условия материально-технической базы НЧ СОУ «Школа радости».

Особенностью организации урочных форм работы со школьниками является, прежде всего, обучение основным видам двигательных действий, ведущее место среди которых занимают: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт.

1. Гимнастика.

Строевые упражнения. К строевым упражнениям относят действия на месте и в движении. На уроках физкультуры используются гимнастические построения, размыкания, и фигурная маршировка. Выполнение команд: «Становись!», «Смирно», «Вольно», «Разойдись». Повороты на месте, направо, (налево).

Занятия строевыми упражнениями преследуют цель:

- организация учащихся и целесообразное их размещение в зале и на площадке;
- формирование навыка коллективной деятельности;
- воспитание правильной осанки;
- воспитание дисциплины, организованности, развитие глазомера и чувства ритма.

Упражнения этого раздела включаются в водной части урока.

Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами).

Основные движения руками, ногами и туловищем:

- основная стойка, стойка ноги врозь (на ширине плеч);
- наклоны головой назад, вперед, направо, налево, вверх, вниз;
- сгибание и разгибание рук в упоре на высоте плеч, груди, пояса;
- выпады в сторону и вперед;
- наклоны туловища вперед в соединении с поворотами;
- круговые движения туловища;
- поднимание и опускание согнутых и прямых ног в положении лежа на спине, сидя;
- переходы из упора присев в упор, лежа и снова в упор присев;
- полуприседание;
- прыжки в полуприседание;
- круговые движения туловища;
- выпад вперед с наклоном туловища назад;

- выпад назад с наклоном вперед;
- приседание на одной ноге;
- прыжки в полном приседе с продвижением вперед и т. д.

Упражнения на осанку:

- с удержанием предмета(150-200 г.) на голове с передвижением;

2. Гимнастика с основами акробатики.

В связи с особенностями материально-технической базы НЧ СОУ «Школа радости» исключена снарядная гимнастика. Часы, отводимые на снарядную гимнастику используются на расширение занятий бадминтоном, легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Акробатические упражнения делятся на две группы:

1. Динамические упражнения.
2. Статистические упражнения.

В динамические упражнения предлагаемой программы вошли: а) перекаты; б) кувырки; в) перевороты; г) колесо. Перекаты: последовательное касание пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Могут выполняться вперед, назад и стороны; в группировке и прогнувшись. Кувырки: выполняются последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворачиванием через голову. Могут выполняться вперед и назад; в группировке и прогнувшись; с места и прыжком (полетом). Перевороты: переворачивание через голову с опорой рук. Колесо: переворот через голову боком с одной ноги на другую с опорой рук (поочередное касание).

Статистические упражнения: а) равновесия; б) стойки; в) «мосты»; г) «шпагаты». Равновесия: выполняются на двух ногах и на одной, с опорой и без опоры, в наклоне вперед, в наклоне назад и боком. Трудности упражнений в равновесии зависит от величины площади опоры и высоты снаряда. Последовательность изучения может быть следующая: выполнение движения на полу; на начерченной мелом полоске; на рейке гимнастической скамейки, на бревне. Стойки: характеризуется статическим положением тела вниз головой. Выполняется на лопатках, на плече, на груди, на кистях. «Мосты»: характеризуются максимальным прогибом в поясничной и грудной части с опорой ног и рук. «Шпагаты»: положение занимающегося, когда его ноги расположены на одной линии. К этой группе относятся «полушпагаты», которые являются вспомогательными упражнениями при обучении «шпагатам».

Простые прыжки (без опоры) развивают прыгучесть, стабильность разбега, координацию движения, устойчивость во время приземления и др. Переползание (вперед, назад, и в стороны, на четвереньках, боком, по-пластунски, с грузом на спине). Переползание имеет большое прикладное значение. Оно развивает силу, выносливость и координацию.

3. Легкая атлетика.

Легкая атлетика - ходьба, бег, прыжки, метание.

Спортивная ходьба: постоянный контакт спортсмена с дорожкой и прохождение в вертикали через не согнутую в коленном суставе ногу.

Бег: а) гладкий; б) барьерный.

Гладкий бег - на короткие дистанции от 30 до 400м., средние дистанции от 500 до 1000м.

Эстафетный бег: 4x60м.; 4x100м.

Бег с высокого и низкого старта.

Бег развивает: скорость силу, выносливость.

Прыжки включают в себя упражнения с преодолением длины и высоты. Выполняются с места и с разбега.

Метание: предназначено для перемещения снаряда на расстояние. Развивает: силу, точность, способствует совершенствованию координации. Развивает глазомер, чувство расстояния, укреплению основных мышечных групп, особенно мышц рук и плечевого пояса.

4. Спортивные игры.

Бадминтон.

В соответствии с условиями материально-технической базы спортивная игра «баскетбол», прописанная в примерной программе заменена на спортивную игру «бадминтон».

За основу взята программа:

Турманидзе В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, С.М. Шахрай, Л.В. Харченко, А.М. Антропов.

Освоение элементов осуществляется по одному, в парах, в колоннах.

Бадминтон – техника приема (верхний, нижний), нападения (атакующий удар), защиты.

Поддача: боковая – верхняя, боковая – нижняя, прямая – нижняя, прямая – верхняя.

Перемещение по площадке по зонам: бег с изменением направления, повороты в прыжке.

Прыжки (прыжок вверх с разбега с толчком одной ноги, прыжок на одну, на две ноги).

Волейбол.

Способы перемещения: приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, быстрые рывки с места, в различных направлениях и резкие остановки.

Основные технические приемы:

- передача мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу (верхняя и нижняя);
- подача мяча (верхняя, нижняя прямая, нижняя боковая);
- нападающий удар;
- блокировка;
- прием мяча с подачи (верхний, нижний боковой, нижний прямой);
- блокировка;

Лыжная подготовка.

Выбор лыж и палок, переноска лыж в руках, укладка лыж на снег, надевание лыж, Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий, скользящий шаг без палок, одноопорное скольжение. Спуски с уклона. Обучающимся даются теоретические сведения об основах правильной техники движений, переменных, одновременных ходов, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой», торможение «плугом», упором одной лыжни, коньковый ход. Прохождение на скорость отрезков (60-70; 1000; 2000)м и передвижение по слабопересеченной местности.

Подвижные игры.

Подвижные игры на уроках физической культуры применяются строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого отдельного урока.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Перетягивание через черту»; «Бой петухов»; «Сильные ловкие»; эстафета с элементами равновесия; перетягивание каната и т. д.

Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем»; бег за флажками; эстафета по полосе препятствий; бег командами.

Игры с прыжками в высоту и длину с разбега: «Прыжок за прыжком»; прыжки в мешках; эстафета с прыжками; «Прыгуны и пятнашки».

Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы»; «Лапта»; «Сильный бросок»; «Ловкие меткие».

Игры с бегом, метанием, преодолением препятствий, прыжки в высоту и длину: эстафета с бегом, метанием, бросанием; «Кто быстрее?».

Уровень физической подготовленности обучающихся 16—17 лет

№ п/п	Физические спо-	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень	
				Юноши	Девушк

	способности	(тест)	лет	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5.2 5,1	и 5.1-4.8 5,0-4,7	4.4 4,3	и 6.1 и ниже 6,1	5.9-5.3 5,9-5,3	4.8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10м, с	16 17	8,2 8,1	и 8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 7,2	и 9,7 9,6	и 9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в высоту с места, см	16 17	180 190	и 195-210 205-220	230 240	и 160 160	и 170-190 170-190	210 и 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 1100	и 1300- 1300- 1400	1500 1500	и 900 900	и 1050- 1050- 1200	1300 и 1300
5	Гибкость	Наклон из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Полтягивания на высокой перекладине виса, кол-во раз на низкой перекладине виса лежа (кол-во раз девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Календарное планирование 10 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Планируемые сроки	Скорректированные сроки
1	Правовые основы физической культуры и спорта. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые приёмы.	02.09	
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Техника высокого и низкого старта. Бег до 40 м. Эстафетный бег.	05.09	
3	Понятие о физической культуре личности. Строевые приемы. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Бег 100 м.	07.09	
4	Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег в равномерном и переменном темпе. Кросс 1500м, 2000м.	09.09	
5	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Строевые приемы. Совершенствование техники эстафетного бега. Бег 100м.	12.09	
6	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении	14.09	

	здоровья. Кросс 2000м, 3000м.		
7	Основные формы и виды физических упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	16.09	
8	Основные формы и виды физических упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	19.09	
9	Строевые приемы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места.	21.09	
10	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Совершенствование техники прыжка в высоту.	23.09	
11	Совершенствование техники прыжка в высоту. Тестирование прыжка в высоту.	26.09	
12	Контрольный урок по легкой атлетике.	28.09	
13	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Бадминтон. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.	30.09	
14	Бадминтон. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.	3.10	
15	Бадминтон. Тактика одиночной игры в защите; в атаке.	05.10	
16	Бадминтон. Тактика одиночной игры в защите; в атаке.	07.10	
17	Бадминтон. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.	10.10	
18	Бадминтон. Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков.	12.10	
19	Бадминтон. Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков.	14.10	
20	Бадминтон. Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Учебная игра.	17.10	
21	Бадминтон. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот. Учебная игра.	19.10	
22	Бадминтон. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот. Учебная игра	21.10	
23	Бадминтон. Игра по правилам.	31.10	
24	Бадминтон. Контрольный урок. Игра по правилам.	2.11	
25	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Адаптивная физическая культура. Акробатические элементы: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост».	04.11	07.11
26	Гимнастические эстафеты. Упражнения на расслабление. Перестроения.	07.11	
27	Длинный кувырок с разбега. Разминка на матах. Гимнастические эстафеты. Перестроения в две и четыре колонны в движении.	9.11	
28	Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.	11.11	
29	Стойка на голове и руках. Разминка на гимнастических матах. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Упражнения с обручем. Перестроения.	14.11	
30	Акробатические комбинации. Разминка с гимнастическими обручами.	16.11	

	Комбинации акробатических элементов. Перетягивание каната.		
31	Акробатические комбинации. Разминка с гимнастическими обручами. Комбинации акробатических элементов. Перетягивание каната.	18.11	
32	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Разминка с гимнастическими палками. Общеразвивающие упражнения. Оценка функциональных резервов.	21.11	
33	Подъем переворотом и подъем силой. Разминка с гимнастической палкой. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.	23.11	
34	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	25.11	
35	Контрольный урок по теме «Акробатические комбинации». Гимнастические эстафеты. Комплекс упражнений на расслабление.	29.11	
36	Техника безопасности на занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	30.11	
37	Самбо. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	02.12	
38	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	05.12	
39	Самбо. Совершенствование приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.	07.12	
40	Самбо. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	09.12.	
41	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	12.12.	
42	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	14.12	
43	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	16.12	
44	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	19.12	
45	Самбо. Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	21.12	
46	Самбо. Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	23.12	
47	Самбо. Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	09.01	
48	Контрольный урок по Самбо. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	11.02	
49	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	13.01	

	Повторение ранее изученных видов лыжного хода.		
50	Изучение техники «конькового» хода. Спуск с горы. Прохождение дистанции 2км, 3км.	16.01	
51	Изучение техники «конькового» хода. Спуск с горы. Прохождение дистанции 2км, 3км.	18.01	
52	Правила проведения самостоятельных занятий. Совершенствование техники «конькового» хода. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Спуск с горы.	20.01	
53	Правила проведения самостоятельных занятий. Совершенствование техники «конькового» хода. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Спуск с горы.	23.01	
54	Первая помощь при травмах и обморожениях. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2км, 3км.	25.01	
55	Изучение техники спуска «наискось» в основной стойке. Изучение техники подъёма «полуёлочкой», «ёлочкой».	27.01	
56	Изучение техники спуска «наискось» в основной стойке. Изучение техники подъёма «полуёлочкой», «ёлочкой».	30.01	
57	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3км, 5км.	01.02	
58	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3км, 5км.	03.02	
59	Совершенствование техники «конькового» хода, техники подъёма «полуёлочкой», «ёлочкой».	06.02	
60	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3км.	08.02	
61	Совершенствование техники «конькового» хода. Спуск с горы, подъем. Преодоление препятствий.	10.02	
62	Совершенствование техники «конькового» хода. Спуск с горы, подъем. Преодоление препятствий.	13.02	
63	Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости.	15.02	
64	Лыжные эстафеты.	17.02	
65	Повторение техники попеременных и одновременных ходов. Лыжные эстафеты.	20.02	
66	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5км. Распределение сил по дистанции.	22.02	
67	Повторение техники торможения боковым соскальзыванием, «плугом». Совершенствование техники спуска, подъёма. Преодоление препятствий.	24.02	
68	Повторение техники торможения боковым соскальзыванием, «плугом». Совершенствование техники спуска, подъёма. Преодоление препятствий.	27.02	
69	Различные варианты смены лыжных ходов. Совершенствование подъемов и спусков.	01.03	
70	Совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием, «плугом» Совершенствование техники спуска, подъёма, преодоления препятствий.	03.03	
71	Совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием, «плугом»	13.03	

	Совершенствование техники спуска, подъёма, преодоления препятствий.		
72	Контрольный урок по лыжной подготовке.	15.03	
73	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основы знаний. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Строевые приёмы.	17.03	
74	Техника метания набивного мяча. Комбинации упражнений с обручами.	20.03	
75	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Строевые приёмы. Тестирование метания набивного мяча. Упражнения со скакалкой и с гантелями.	22.03	
76	Способы регулирования массы тела человека. Строевые приёмы. Подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Упражнения на гимнастическом бревне.	24.03	
77	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Совершенствование акробатических упражнений. Висы. Упражнения с гимнастическими предметами.	27.03	
78	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. Акробатические комбинации. Эстафеты. Прохождение гимнастической полосы препятствий.	29.03	
79	Как правильно тренироваться. Утренняя гимнастика. Контрольный урок по гимнастике.	31.03	
80	Поднимание опускание туловища за 30 сек. Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование техники приема с нападающего удара Учебная игра.	03.04	
81	Наклон туловища вперед. Волейбол. Совершенствование техники приема с нападающего удара.	05.04	
82	Волейбол. Повторение техники групповых упражнений с подачи через сетку. Учебная игра. Совершенствование техники нападающего удара	07.04	
83	Подтягивание. Волейбол. Совершенствование техники передвижений, стоек, приемов	10.04	
84	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- отжимание. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра	12.04	
85	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Работа в парах. Учебная игра.	14.04	
86	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Работа в парах. Учебная игра.	17.04	
87	Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры волейбол. Учебная игра	19.04	
88	Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры волейбол. Учебная игра	21.04	
89	Прыжки в скакалку и через скакалку. Волейбол. Совершенствование техники игры волейбол. Учебная игра	24.04	
90	Волейбол. Совершенствование техники игры волейбол. Учебная игра	26.04	
91	Контрольный урок по теме «Волейбол». Игра по правилам.	28.04	
92	Самбо. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	01.05	03.05

93	Самбо. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	03.05	
94	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	05.05	
95	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с низкого старта.	08.05	10.05
96	Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Учебная игра футбол.	10.05	
97	Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Учебная игра футбол	12.05	
98	Тестирование бега на 100м. Совершенствование техники эстафетного бега. Учебная игра футбол.	15.05	
99	Кроссовая подготовка. Тестирование челночного бега.	17.05	
100	Совершенствование техники эстафетного бега. Учебная игра футбол.	19.05	
101	Кроссовая подготовка. Контрольный бег 2000м, 1500м	22.05	
102	Нормативы ГТО. Тестирование метания малого мяча на дальность. Беговые эстафеты.	24.05	
103	Нормативы ГТО. Тестирование метания набивного мяча, гранаты. Спортивные игры.	26.05	
104	Нормативы ГТО. Тестирование метания набивного мяча, гранаты. Спортивные игры.	29.05	
105	Нормативы ГТО. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Спортивные игры.	31.05	

Календарное планирование. 11 класс

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Планируемые сроки	Скорректированные сроки
1	Правовые основы физической культуры и спорта. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые приёмы. Совершенствование техники спринтерского бега.		
2	Техника высокого и низкого старта. Бег до 40 м. Эстафетный бег.		
3	Понятие о физической культуре личности. Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Бег 100 м.		
4	Бег в равномерном и переменном темпе. Кросс 1500м, 2000м.		
5	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Строевые приемы. Совершенствование техники эстафетного бега. Бег 100м.		
6	Кросс 2000м, 3000м.		

7	Основные формы и виды физических упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину.		
8	Основные формы и виды физических упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину.		
9	Строевые приемы. Совершенствование техники прыжка в длину. Тестирование прыжка в длину.		
10	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Совершенствование техники прыжка в высоту.		
11	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Тестирование прыжка в высоту.		
12	Контрольный урок по легкой атлетике.		
13	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Бадминтон. Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления.		
14	Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки.		
15	Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки.		
16	Бадминтон. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки.		
17	Бадминтон. Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите.		
18	Бадминтон. Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите.		
19	Бадминтон. Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите.		
20	Бадминтон. Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Учебная игра.		
21	Бадминтон. Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки. Учебная игра.		
22	Бадминтон. Контрольный урок. Игра по правилам.		
23	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Адаптивная физическая культура. Акробатические элементы: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост».		
24	Гимнастические эстафеты. Упражнения на расслабление. Перестроения.		
25	Длинный кувырок с разбега. Разминка на матах. Гимнастические эстафеты. Перестроения в две и четыре колонны в движении.		
26	Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на		

	телосложение, воспитание волевых качеств.		
27	Стойка на голове и руках. Разминка на гимнастических матах. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Упражнения с обручем. Перестроения.		
28	Акробатические комбинации. Разминка с гимнастическими обручами. Комбинации акробатических элементов. Перетягивание каната.		
29	Акробатические комбинации. Разминка с гимнастическими обручами. Комбинации акробатических элементов. Перетягивание каната.		
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Разминка с гимнастическими палками. Общеразвивающие упражнения. Оценка функциональных резервов.		
31	Подъем переворотом и подъем силой. Разминка с гимнастической палкой. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения		
32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.		
33	Контрольный урок по теме «Акробатические комбинации». Гимнастические эстафеты. Комплекс упражнений на расслабление.		
34	Техника безопасности на занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.		
35	Самбо. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.		
36	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.		
37	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.		
38	Самбо. Совершенствование приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.		
39	Самбо. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.		
40	Самбо. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.		
41	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.		
42	Самбо. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.		
43	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		
44	Самбо. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		
45	Самбо. Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.		
46	Самбо. Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.		

47	Самбо. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.		
48	Контрольный урок по Самбо. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.		
49	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Повторение ранее изученных видов лыжного хода.		
50	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Повторение ранее изученных видов лыжного хода.		
51	Изучение техники «конькового» хода. Спуск с горы. Прохождение дистанции 2км, 3км.		
52	Изучение техники «конькового» хода. Спуск с горы. Прохождение дистанции 2км, 3км.		
53	Правила проведения самостоятельных занятий. Совершенствование техники «конькового» хода. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Спуск с горы.		
54	Первая помощь при травмах и обморожениях. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2км, 3км.		
55	Первая помощь при травмах и обморожениях. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2км, 3км.		
56	Изучение техники спуска «наискось» в основной стойке. Изучение техники подъёма «полуёлочкой», «ёлочкой».		
57	Изучение техники спуска «наискось» в основной стойке. Изучение техники подъёма «полуёлочкой», «ёлочкой».		
58	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3км, 5км.		
59	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3км, 5км.		
60	Совершенствование техники «конькового» хода, техники подъёма «полуёлочкой», «ёлочкой».		
61	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3км.		
62	Совершенствование техники «конькового» хода. Спуск с горы, подъем. Преодоление препятствий.		
63	Совершенствование техники «конькового» хода. Спуск с горы, подъем. Преодоление препятствий.		
64	Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости. Лыжные эстафеты.		
65	Повторение техники попеременных и одновременных ходов. Лыжные эстафеты.		
66	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5км. Распределение сил по дистанции.		
67	Повторение техники торможения боковым соскальзыванием, «плугом». Совершенствование техники спуска, подъёма. Преодоление препятствий.		

68	Различные варианты смены лыжных ходов. Совершенствование подъемов и спусков.		
69	Различные варианты смены лыжных ходов. Совершенствование подъемов и спусков.		
70	Совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием, «плугом» Совершенствование техники спуска, подъёма, преодоления препятствий.		
71	Совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием, «плугом» Совершенствование техники спуска, подъёма, преодоления препятствий.		
72	Контрольный урок по лыжной подготовке.		
73	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основы знаний. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Строевые приёмы. Техника метания набивного мяча. Комбинации упражнений с обручами.		
74	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Строевые приёмы. Тестирование метания набивного мяча. Упражнения со скакалкой и с гантелями.		
75	Способы регулирования массы тела человека. Строевые приёмы. Подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Упражнения на гимнастическом бревне.		
76	Способы регулирования массы тела человека. Строевые приёмы. Подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Упражнения на гимнастическом бревне.		
77	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Совершенствование акробатических упражнений. Висы. Упражнения с гимнастическими предметами.		
78	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. Акробатические комбинации. Эстафеты. Прохождение гимнастической полосы препятствий.		
79	Как правильно тренироваться. Утренняя гимнастика. Контрольный урок по гимнастике.		
80	Поднимание опускание туловища за 30 сек. Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование техники приема с нападающего удара Учебная игра.		
81	Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование техники приема с нападающего удара Учебная игра.		
82	Наклон туловища вперед. Волейбол. Совершенствование техники блокирующего удара. Повторение техники групповых упражнений с подачи через сетку.		
83	Волейбол. Учебная игра. Совершенствование техники нападающего удара		
84	Подтягивание. Волейбол. Совершенствование техники передвижений, стоек, приемов		
85	Строевые приёмы. Сдача контрольного норматива- отжимание.		

	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра		
86	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра		
87	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Работа в парах. Учебная игра.		
88	Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры волейбол. Учебная игра		
89	Прыжки в скакалку и через скакалку. Волейбол. Совершенствование техники игры волейбол. Учебная игра		
90	Волейбол. Совершенствование техники игры волейбол. Учебная игра		
91	Контрольный урок по теме «Волейбол». Игра по правилам.		
92	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Учебная игра футбол.		
93	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с низкого старта. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Учебная игра футбол		
94	Совершенствование техники эстафетного бега. Учебная игра футбол.		
95	Тестирование бега на 100м. Совершенствование техники эстафетного бега. Учебная игра футбол.		
96	Нормативы ГТО. Кроссовая подготовка. Тестирование челночного бега. Совершенствование техники эстафетного бега. Учебная игра футбол.		
97	Кроссовая подготовка. Контрольный бег 2000м, 1500м		
98	Кроссовая подготовка. Контрольный бег 2000м, 1500м		
99	Нормативы ГТО. Тестирование метания малого мяча на дальность. Беговые эстафеты.		
100	Нормативы ГТО. Тестирование метания малого мяча на дальность. Беговые эстафеты.		
101	Нормативы ГТО		
102	Нормативы ГТО		

Учебники и методические пособия:

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс, учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень – М.: «Просвещение», 2014
2. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. М., Просвещение, 2010

<p>СОГЛАСОВАНО. Протокол №1 заседания кафедры внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительного, художественно-эстетического, дополнительного образования и классного руководства от 26.08.2022</p> <p>_____</p>	<p>СОГЛАСОВАНО. Заместитель директора по УВР _____ / <u>А.П.Кожанова</u> / _____ (дата)</p>
--	--