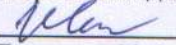





Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение города Иркутска средняя общеобразовательная
школа № 72 имени И.С. Хаминова

«Рассмотрено»
Руководитель МО
эстетического воспитания и
спортивных дисциплин

О.П.Ивлева
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора

Н.М. Шершнёва
«31» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор

С.Н. Труфанова
«31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета
«Физическая культура»
для 10-11 классов
Срок реализации 2022-2024 гг.

Составитель: Тимин Иван Сергеевич,
учитель физической культуры

Рабочая программа составлена на основе:
Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ
г. Иркутска СОШ № 72
УМК: Физическая культура, Лях В.И., Зданевич А.А., 6-9 классы. М.,
Издательство «Просвещение», 2019

Планируемые результаты освоения учебного предмета на уровне среднего общего образования

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и

нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

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

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

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

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

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

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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

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

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

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

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

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

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

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

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое

отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в образовательном пространстве ОО, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООПСО

Метапредметные результаты освоения ООП СОО представлены тремя группами универсальных учебных действий(УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе,

осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт ит.д.);

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

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО выделяются две группы планируемых результатов освоения ООП СОО на базовом уровне:

1) «Выпускник научится»,

2) «Выпускник получит возможность научиться»,

Группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения.

Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего

развития. Эта группа результатов предполагает:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;
- умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Базовый уровень

Выпускник на базовом уровне научится:	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>практически использовать приемы защиты и самообороны;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p> <p>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> <p>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

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

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

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

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

Тематическое планирование

10класс

№ п/п	Разделы программного материала	Количество часов / уроков				Год
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
I	Базовая часть:83 часа					
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий				
2.	Легкая атлетика	18			19	37
3.	Спортивные игры: (Баскетбол, волейбол)	9		5	4	18
4.	Гимнастика с элементами акробатики		14			14
5.	Лыжная подготовка (при возможности)			20		20
II	Вариативная часть:22 часов					
1.	Волейбол		7	5	4	16
2.	«Русская лапта», народная игры	В процессе занятий				
	Всего часов	27	21	30	27	105

Тематическое планирование

11класс

№ п/п	Разделы программного материала	Количество часов / уроков				Год
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
I	Базовая часть:83 часа					
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий				
2.	Легкая атлетика	18			16	34
3.	Спортивные игры: (Баскетбол, волейбол)	9		5	4	18
4.	Гимнастика с элементами акробатики		14			14
5.	Лыжная подготовка (при возможности)			20		20
II	Вариативная часть:19 часов					
1.	Волейбол		7	5	4	16

2.	«Русская лапта», народные игры	В процессе занятий				
	Всего часов	27	21	30	27	102

Календарно-тематическое планирование, 10 класс

3 часа в неделю

№	Дата проведения		Наименование разделов, тем	Кол-во часов
	план	факт		
1	2	3	4	5
			Лёгкая атлетика	
1	5.09-10.09.2022		Спринтерский бег	1 час
2	5.09-10.09.2022		Спринтерский, эстафетный бег	1 час
3	5.09-10.09.2022		Спринтерский и эстафетный бег	1 час
4	12.09-17.09.2022		Спринтерский, эстафетный бег	1 час
5	12.09-17.09.2022		Бег на средние дистанции	1 час
6	12.09-17.09.2022		Бег на средние дистанции	1 час
7	19.09-24.09. 2022		Кроссовая подготовка	1 час
8	19.09-24.09. 2022		Метание мяча на дальность, прыжки в длину с места	1 час
9	19.09-24.09. 2022		Метание мяча на дальность прыжки в длину с места	1 час
10	26.09-01.10.2022		Метание мяча на дальность	1 час
11	26.09-01.10.2022		Метание мяча на дальность	1 час
12	26.09-01.10.2022		Метание мяча на дальность	1 час
13	3.10-8.10. 2022		Техника метания мяча в цель	1 час
14	3.10-8.10. 2022		Техника метания мяча в цель	1 час
15	3.10-8.10. 2022		Техника метания мяча в цель	1 час
16	10.10-15.10.2022		Совершенствование техники прыжка в высоту	1 час
17	10.10-15.10.2022		Совершенствование техники прыжка в высоту	1 час
18	10.10-15.10.2022		Совершенствование спринтерского бега	1 час
			Баскетбол	
19	17.10-22.10.2022		Совершенствование техники бросков	1 час
20	17.10-22.10.2022		Совершенствование техники владения мячом	1 час
21	17.10-22.10.2022		Совершенствование техники владения мячом	1 час
22	24.10-28.10.2022		Совершенствование техники игры	1 час
23	24.10-28.10.2022		Совершенствование техники игры	1 час
24	24.10-28.10.2022		Совершенствование техники игры	1 час
			Гимнастика с элементами акробатики	
25	07.11-12.11.2022		Строевые упражнения	1 час
26	07.11-12.11.2022		Строевые упражнения	1 час
27	07.11-12.11.2022		Упражнения в равновесии	1 час
28	14.11-19.11 2022		Упражнения в равновесии	1 час
29	14.11-19.11 2022		Упражнения в равновесии	1 час
30	14.11-19.11 2022		Упражнения в равновесии	1 час
31	21.11-26.11.2022		Акробатика	1 час
32	21.11-26.11.2022		Акробатика	1 час
33	21.11-26.11. 022		Акробатика	1 час
34	28.11-03.12.2022		Акробатика	1 час
35	28.11-03.12.2022		Акробатика	1 час
36	28.11-03.12.2022		Акробатика	1 час
37	05.12-10.12.2022		Акробатика	1 час
38	05.12.10.12 2022		Опорный прыжок	1 час
			Волейбол	
39	05.12-10.12.2022		Беседа по технике безопасности на уроках	1 час

40	12.12-17.12 2022		Совершенствование техники передвижений	1 час
41	12.12-17.12 2022		Совершенствование передач сверху , прием мяча снизу, верхняя прямая подача	1 час
42	12.12-17.12 2022		Совершенствование передачи сверху , прием мяча снизу, верхняя прямая подача	1 час
43	19.12-24.12 2022		Совершенствование передачи сверху , прием мяча снизу, верхняя прямая подача	1 час
44	19.12-24.12 2022		Совершенствование передачи сверху , прием мяча снизу, верхняя прямая подача	1 час
45	19.12-24.12 2022		Совершенствование нападающего удара, блокирования	1 час
46	26.12-29.12 2022		Совершенствование нападающего удара, блокирования	1 час
47	26.12-29.12 2022		Совершенствование нападающего удара, блокирования	1 час
48	26.12-29.12 2022		Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении	1 час
			Баскетбол	
49	9.01-14.01 2023		Совершенствование техники остановок, поворотов	1 час
50	9.01-14.01 2023		Совершенствование ловли и передач мяча	1 час
51	9.01-14.01 2023		Совершенствование ловли и передач мяча	1 час
52	16.01-21.01 2023		Совершенствование техники ведения мяча	1 час
53	16.01-21.01 2023		Совершенствование техники ведения мяча	1 час
54	16.01-21.01 2023		Совершенствование техники бросков	1 час
55	23.01-26.01 2023		Совершенствование техники бросков	1 час
56	23.01-26.01 2023		Совершенствование техники владения мячом	1 час
57	23.01-26.01 2023		Учётный	1 час
58	30.01-04.02 2023		Совершенствование техники игры	1 час
59	30.01-04.02 2023		Совершенствование техники игры	1 час
60	30.01-04.02 2023		Совершенствование техники игры	1 час
61	06.02-11.02 2023		Совершенствование техники игры	1 час
62	06.02-11.02 2023		Совершенствование техники игры	1 час
			Волейбол	
63	06.02-11.02 2023		Совершенствование передачи сверху , прием мяча снизу, верхняя прямая подача	1 час
64	13.02-16.02 2023		Совершенствование нападающего удара, блокирования	1 час
65	13.02-16.02 2023		Совершенствование нападающего удара, блокирования	1 час
66	13.02-16.02 2023		Совершенствование нападающего удара, блокирования	1 час
67	20.02-25.02 2023		Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении	1 час
68	20.02-25.02 2023		Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении	1 час
69	20.02-25.02 2023		Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении	1 час
70	27.02-04.03 2023		Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении	1 час
71	27.02-04.03 2023		Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении	1 час
72	27.02-04.03 2023		Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении	1 час
73	06.03-11.03 2023		Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении	1 час
74	06.03-11.03 2023		Совершенствование групповым тактическим	1 час

			действиям в нападении	
75	06.03-11.03 2023		Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите	1 час
76	13.03-18.03 2023		Совершенствование командных тактических действий в нападении	1 час
77	13.03-18.03 2023		Совершенствование командных тактических действий в нападении	1 час
78	13.03-18.03 2023		Совершенствование командных действий в нападении	1 час
			Легкая атлетика	
79	20.03-24.03 2023		Лёгкая атлетика	1 час
80	20.03-24.03 2023		Лёгкая атлетика	1 час
81	20.03-24.03 2023		Техника метания мяча в цель	1 час
82	03.04-08.04 2023		Техника метания мяча в цель	1 час
83	03.04-08.04 2023		Техника метания мяча в цель	1 час
84	03.04-08.04 2023		Совершенствование техники прыжка в высоту	1 час
85	10.04-15.04 2023		Совершенствование техники прыжка в высоту	1 час
86	10.04-15.04 2023		Совершенствование спринтерского бега	1 час
87	10.04-15.04 2023		Совершенствование спринтерского бега	1 час
88	17.04-22.04 2023		Совершенствование техники прыжка в высоту	1 час
89	17.04-22.04 2023		Совершенствование спринтерского бега	1 час
90	17.04-22.04 2023		Совершенствование спринтерского бега	1 час
91	24.04-29.04 2023		Бег на средние дистанции	1 час
92	24.04-29.04 2023		Бег на средние дистанции	1 час
93	24.04-29.04 2023		Кроссовая подготовка	1 час
94	02.05-06.05 2023		Учетный	1 час
95	02.05-06.05 2023		Учетный	1 час
96	02.05-06.05 2023		Учетный	1 час
97	08.05-13.05 2023		Учетный	1 час
			Баскетбол	
98	08.05-13.05 2023		Совершенствование техники игры	1 час
99	08.05-13.05 2023		Совершенствование техники игры	1 час
100	16.05-21.05 2022		Совершенствование техники игры	1 час
101	16.05-21.05 2022		Совершенствование техники игры	1 час
102	23.05-28.05 2022		Совершенствование техники игры	1 час
	ИТОГО			102 час

**Календарно-тематическое планирование, 11 класс
3 часа в неделю**

№	Дата проведения		Наименование разделов, тем	Кол-во часов
	план	факт		
1	2	3	4	5
			Лёгкая атлетика	
1	5.09-10.09.2022		Сдача нормативов	1 час
2	5.09-10.09.2022		Сдача нормативов	1 час
3	5.09-10.09.2022		Сдача нормативов	1 час
4	12.09-17.09.2022		Сдача нормативов	1 час
5	12.09-17.09.2022		Бег на средние дистанции	1 час
6	12.09-17.09.2022		Бег на средние дистанции	1 час
7	19.09-24.09. 2022		Кроссовая подготовка	1 час
8	19.09-24.09. 2022		Метание мяча на дальность, прыжковая подготовка	1 час
9	19.09-24.09. 2022		Метание мяча на дальность, прыжковая подготовка	1 час
10	26.09-01.10. 2022		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1 час

11	26.09-01.10. 2022		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1 час
12	26.09-01.10. 2022		Техника прыжка в длину с разбега	1 час
13	3.10-8.10. 2022		Техника прыжка в длину с разбега	1 час
14	3.10-8.10. 2022		Техника «тройного прыжка»	1 час
15	3.10-8.10. 2022		Техника «тройного прыжка»	1 час
16	10.10-15.10. 2022		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «форсберифлоп»	1 час
17	10.10-15.10. 2022		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «форсберифлоп»	1 час
18	10.10-15.10. 2022		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «форсберифлоп»	1 час
			Баскетбол	
19	17.10-22.10. 2022		Совершенствование техники ближних бросков	1 час
20	17.10-22.10. 2022		Совершенствование техники владения мячом	1 час
21	17.10-22.10. 2022		Совершенствование техники владения мячом	1 час
22	24.10-28.10. 2022		Совершенствование техники игры	1 час
23	24.10-28.10. 2022		Совершенствование техники игры	1 час
24	24.10-28.10. 2022		Совершенствование техники игры	1 час
			Гимнастика с элементами акробатики	
25	07.11-12.11. 2022		Строевые упражнения	1 час
26	07.11-12.11. 2022		Строевые упражнения, перестроения	1 час
27	07.11-12.11. 2022		Упражнения в равновесии	1 час
28	14.11-19.11 2022		Упражнения в равновесии на гимнастической скамье	1 час
29	14.11-19.11 2022		Упражнения в равновесии, соскок с гимнастической скамьи	1 час
30	14.11-19.11 2022		Упражнения в равновесии, соскок с самостраховкой	1 час
31	21.11-26.11. 2022		Акробатика	1 час
32	21.11-26.11. 2022		Акробатика	1 час
33	21.11-26.11. 2022		Акробатика	1 час
34	28.11-03.12. 2022		Акробатика	1 час
35	28.11-03.12. 2022		Опорный прыжок	1 час
36	28.11-03.12. 2022		Опорный прыжок	1 час
37	05.12.-10.12. 2022		Опорный прыжок	1 час
38	05.12.-10.12. 2022		Опорный прыжок	1 час
			Волейбол	
39	05.12.-10.12. 2022		Беседа по технике безопасности на уроках	1 час
40	12.12-17.12 2022		Совершенствование техники передвижений	1 час
41	12.12-17.12 2022		Совершенствование передач сверху , прием мяча снизу, верхняя прямая подача	1 час
42	12.12-17.12 2022		Совершенствование передачи сверху , прием мяча снизу, верхняя прямая подача	1 час
43	19.12-24.12 2022		Совершенствование передачи сверху , прием мяча снизу, верхняя прямая подача	1 час
44	19.12-24.12 2022		Совершенствование передачи сверху , прием мяча снизу, верхняя прямая подача	1 час
45	19.12-24.12 2022		Совершенствование нападающего удара, блокирования	1 час
46	26.12-29.12 2022		Совершенствование нападающего удара, блокирования	1 час
47	26.12-29.12 2022		Совершенствование нападающего удара, блокирования	1 час
48	26.12-29.12 2022		Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении	1 час
			Баскетбол	
49	9.01-14.01 2023		Совершенствование техники остановок, поворотов	1 час
50	9.01-14.01 2023		Совершенствование ловли и передач мяча	1 час
51	9.01-14.01 2023		Совершенствование ловли и передач мяча	1 час

52	16.01-21.01 2023		Совершенствование техники ведения мяча	1 час
53	16.01-21.01 2023		Совершенствование техники ведения мяча	1 час
54	16.01-21.01 2023		Совершенствование техники бросков	1 час
55	23.01-26.01 2023		Совершенствование техники бросков	1 час
56	23.01-26.01 2023		Совершенствование техники владения мячом	1 час
57	23.01-26.01 2023		Учётный	1 час
58	30.01-04.02 2023		Совершенствование техники игры	1 час
59	30.01-04.02 2023		Совершенствование техники игры	1 час
60	30.01-04.02 2023		Совершенствование техники игры	1 час
61	06.02-11.02 2023		Совершенствование техники игры	1 час
62	06.02-11.02 2023		Совершенствование техники игры	1 час
			Волейбол	
63	06.02-11.02 2023		Совершенствование передачи сверху , прием мяча снизу, верхняя прямая подача	1 час
64	13.02-16.02 2023		Совершенствование нападающего удара, блокирования	1 час
65	13.02-16.02 2023		Совершенствование нападающего удара, блокирования	1 час
66	13.02-16.02 2023		Совершенствование нападающего удара, блокирования	1 час
67	20.02-25.02 2023		Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении	1 час
68	20.02-25.02 2023		Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении	1 час
69	20.02-25.02 2023		Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении	1 час
70	27.02-04.03 2023		Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении	1 час
71	27.02-04.03 2023		Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении	1 час
72	27.02-04.03 2023		Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении	1 час
73	06.03-11.03 2023		Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении	1 час
74	06.03-11.03 2023		Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении	1 час
75	06.03-11.03 2023		Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите	1 час
76	13.03-18.03 2023		Совершенствование командных тактических действий в нападении	1 час
77	13.03-18.03 2023		Совершенствование командных тактических действий в нападении	1 час
78	13.03-18.03 2023		Совершенствование командных действий в нападении	1 час
			Легкая атлетика	
79	20.03-24.03 2023		Лёгкая атлетика	1 час
80	20.03-24.03 2023		Лёгкая атлетика	1 час
81	20.03-24.03 2023		Техника метания мяча в цель	1 час
82	03.04-08.04 2023		Техника метания мяча в цель	1 час
83	03.04-08.04 2023		Техника метания мяча в цель	1 час
84	03.04-08.04 2023		Совершенствование техники прыжка в высоту	1 час
85	10.04-15.04 2023		Совершенствование техники прыжка в высоту	1 час
86	10.04-15.04 2023		Совершенствование спринтерского бега	1 час
87	10.04-15.04 2023		Совершенствование спринтерского бега	1 час
88	17.04-22.04 2023		Совершенствование техники прыжка в высоту	1 час
89	17.04-22.04 2023		Совершенствование спринтерского бега	1 час
90	17.04-22.04 2023		Совершенствование спринтерского бега	1 час
91	24.04-29.04 2023		Бег на средние дистанции	1 час
92	24.04-29.04 2023		Бег на средние дистанции	1 час

93	24.04-29.04 2023		Кроссовая подготовка	1 час
94	02.05-06.05 2023		Учетный	1 час
95	02.05-06.05 2023		Учетный	1 час
96	02.05-06.05 2023		Учетный	1 час
97	08.05-13.05 2023		Учетный	1 час
			Баскетбол	
98	08.05-13.05 2023		Совершенствование техники игры	1 час
99	08.05-13.05 2023		Совершенствование техники игры	1 час
100	16.05-21.05 2022		Совершенствование техники игры	1 час
101	16.05-21.05 2022		Совершенствование техники игры	1 час
102	23.05-28.05 2022		Совершенствование техники игры	1 час
	ИТОГО			102 час