

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образования администрации

Киренского муниципального района

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 6 г. Киренска»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

на 2023-2028 учебный год

Киренск, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на 2023-2024 учебный год для обучающихся 10–11-х классов разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения 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 Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении ФГОС среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания физической культуры, утвержденной решением Коллегии Минпросвещения 24.12.2018;
- учебного плана среднего общего образования, утвержденного приказом _____ от _____ № ____ «О внесении изменений в основную образовательную программу среднего общего образования»;
- рабочей программы воспитания _____;
- _____

Программа рассчитана на 3_ часа в неделю, _102_ часа в год в 10-м классе (из расчета на _34_ учебных недель в 10-м классе) и _99_ часов в год в 11-м классе (из расчета на _33_ учебные недели в 11-м классе), ____ часов за уровень образования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает формирование у обучающихся предметных, метапредметных и личностных результатов обучения.

Личностные результаты

Общие личностные результаты:

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 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, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью – как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

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

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

- 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 отношения 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 отношения обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского 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;
- 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 отношения 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.

Метапредметные результаты

Общие 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;

- 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;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 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 учетом 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 освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

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.

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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

Предметные результаты

Общие предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

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

Содержание учебного предмета

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, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

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 РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самообороны, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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:

Тематическое планирование для 10-го класса

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов, отводимых на изучение темы
1	Основы знаний о физической культуре	8
2	Спортивные игры	29
3	Гимнастика с элементами акробатики	10
4	Легкая атлетика	12
5	Лыжная подготовка	10
6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	30
Итого:		102

Тематическое планирование для 11-го класса

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов, отводимых на изучение темы
1	Основы знаний о физической культуре	8
2	Спортивные игры	29
3	Гимнастика с элементами акробатики	10
4	Легкая атлетика	12
5	Лыжная подготовка	10
6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	30
Итого:		102

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 6 г. Киренска» Иркутской области

666701, Иркутская обл., г. Киренск, ул. Полины Осипенко, 8, тел.:8(39568)44995

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания МО Протокол №5 от 20.05.2023г. Руководитель МО /Сафонова Т. А./	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР «29» августа 2023 г. /Переломова К. В./	УТВЕРЖДЕНО Приказ руководителя ОУ №«87/1-ОД» от 04.09.2023 г Директор школы /Роженко А. А./
--	---	---

Календарно-тематическое планирование

«физическая культура»

10 класс

2023-2024 учебный год

Киренск, 2023

№ п/п	Дата проведения урока		Тема урока
	План	Факт	
1	05.09		Здоровье и здоровый образ жизни
2	07.09		Туристские походы как форма активного отдыха
3	07.09		Профессионально-прикладная физическая культура
4	12.09		Восстановительный массаж
5	14.09		Восстановительный массаж
6	14.09		Банные процедуры
7	19.09		Измерение функциональных резервов организма
8	21.09		Занятия физической культурой и режим питания
9	21.09		Упражнения для снижения избыточной массы тела
10	26.09		Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся
11	28.09		Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха
12	28.09		Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся
13	03.10		Длинный кувырок с разбега
14	05.10		Кувырок назад в упор
15	05.10		Гимнастическая комбинация на высокой перекладине
16	10.10		Гимнастическая комбинация на высокой перекладине
17	12.10		Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях
18	12.10		Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях
19	17.10		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне
20	19.10		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне
21	19.10		Упражнения черлидинга
22	24.10		Упражнения черлидинга
23	26.10		Бег на короткие дистанции
24	26.10		Бег на короткие дистанции
25	07.11		Бег на длинные дистанции
26	09.11		Бег на длинные дистанции
27	09.11		Прыжки в длину «прогнувшись»
28	14.11		Прыжки в длину «прогнувшись»
29	16.11		Прыжки в длину «согнув ноги»

30	16.11		Прыжки в длину «согнув ноги»
31	21.11		Прыжки в высоту
32	23.11		Прыжки в высоту
33	23.11		Метание спортивного снаряда с разбега на дальность
34	28.11		Метание спортивного снаряда с разбега на дальность
35	30.11		Передвижение попеременным двухшажным ходом
36	30.11		Передвижение попеременным двухшажным ходом
37	05.12		Передвижение одновременным одношажным ходом
38	07.12		Передвижение одновременным одношажным ходом
39	07.12		Способы перехода с одного лыжного хода на другой
40	12.12		Способы перехода с одного лыжного хода на другой
41	14.12		Преодоление контруклона
42	14.12		Спуск с горы с поворотом
43	19.12		Преодоление контруклона
44	21.12		Спуск с горы с поворотом
45	21.12		Ведение мяча
46	26.12		Передача мяча
47	28.12		Передача мяча
48	28.12		Приемы и броски мяча на месте
49	09.01		Приемы и броски мяча на месте
50	11.01		Приемы и броски мяча в прыжке
51	11.01		Приемы и броски мяча после ведения
52	16.01		Приемы и броски мяча после ведения
53	18.01		Ведение мяча
54	18.01		Подачи мяча в разные зоны площадки соперника
55	23.01		Приёмы и передачи мяча на месте
56	25.01		Приёмы и передачи мяча на месте
57	25.01		Приёмы и передачи в движении
58	30.01		Приёмы и передачи в движении
59	01.02		Нападающий удар
60	01.02		Нападающий удар
61	06.02		Блокировка
62	08.02		Блокировка
63	08.02		Учебно-тренировочная игра
64	13.02		Остановки и удары по мячу с места
65	15.02		Приемы мяча

66	15.02		Фигурное ведение
67	20.02		Передачи мяча
68	22.02		Передачи мяча
69	22.02		Остановки и удары по мячу с места
70	27.02		Остановки и удары по мячу в движении
71	29.02		Остановки и удары по мячу в движении
72	29.02		Остановки и удары по мячу с места
73	05.03		История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
74	07.03		История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
75	07.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м
76	12.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м
77	14.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м
78	14.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м
79	19.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км
80	21.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км
81	21.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км
82	02.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км
83	04.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
84	04.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
85	09.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
86	11.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
87	11.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

88	16.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
89	18.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
90	18.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
91	23.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине
92	25.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине
93	25.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)
94	30.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)
95	03.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)
96	03.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)
97	07.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
98	14.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
99	16.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м
100	16.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м
101	21.05		Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени
102	23.05		Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени
102			ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 6 г. Киренска» Иркутской области

666701, Иркутская обл., г. Киренск, ул. Полины Осипенко, 8, тел.:8(39568)44995

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания МО Протокол №5 от 20.05.2023г. Руководитель МО _____/Сафонова Т. А./	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР «29» августа 2023 г. _____/Переломова К. В./	УТВЕРЖДЕНО Приказ руководителя ОУ №«87/1-ОД» от 04.09.2023 г Директор школы _____/Роженко А. А./
---	--	--

Календарно-тематическое планирование

«физическая культура»

11 класс

2023-2024 учебный год

Киренск, 2023

№ п/п	Дата проведения урока		Тема урока
	План	Факт	
1	01.09		Здоровье и здоровый образ жизни
2	01.09		Туристские походы как форма активного отдыха
3	07.09		Профессионально-прикладная физическая культура
4	08.09		Восстановительный массаж
5	08.09		Восстановительный массаж
6	14.09		Банные процедуры
7	15.09		Измерение функциональных резервов организма
8	15.09		Занятия физической культурой и режим питания
9	21.09		Упражнения для снижения избыточной массы тела
10	22.09		Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся
11	22.09		Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха
12	28.09		Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся
13	29.09		Длинный кувырок с разбега
14	29.09		Кувырок назад в упор
15	05.10		Гимнастическая комбинация на высокой перекладине
16	06.10		Гимнастическая комбинация на высокой перекладине
17	06.10		Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях
18	12.10		Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях
19	13.10		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне
20	13.10		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне
21	19.10		Упражнения черлидинга
22	20.10		Упражнения черлидинга
23	20.10		Бег на короткие дистанции
24	26.10		Бег на короткие дистанции
25	27.10		Бег на длинные дистанции
26	27.10		Бег на длинные дистанции
27	09.11		Прыжки в длину «прогнувшись»
28	10.11		Прыжки в длину «прогнувшись»
29	10.11		Прыжки в длину «согнув ноги»

30	16.11		Прыжки в длину «согнув ноги»
31	17.11		Прыжки в высоту
32	17.11		Прыжки в высоту
33	23.11		Метание спортивного снаряда с разбега на дальность
34	24.11		Метание спортивного снаряда с разбега на дальность
35	24.11		Передвижение попеременным двухшажным ходом
36	30.11		Передвижение попеременным двухшажным ходом
37	01.12		Передвижение одновременным одношажным ходом
38	01.12		Передвижение одновременным одношажным ходом
39	07.12		Способы перехода с одного лыжного хода на другой
40	08.12		Способы перехода с одного лыжного хода на другой
41	08.12		Преодоление контруклона
42	14.12		Спуск с горы с поворотом
43	15.12		Преодоление контруклона
44	15.12		Спуск с горы с поворотом
45	21.12		Ведение мяча
46	22.12		Передача мяча
47	22.12		Передача мяча
48	28.12		Приемы и броски мяча на месте
49	29.12		Приемы и броски мяча на месте
50	29.12		Приемы и броски мяча в прыжке
51	11.01		Приемы и броски мяча после ведения
52	12.01		Приемы и броски мяча после ведения
53	12.01		Ведение мяча
54	18.01		Подачи мяча в разные зоны площадки соперника
55	19.01		Приёмы и передачи мяча на месте
56	19.01		Приёмы и передачи мяча на месте
57	25.01		Приёмы и передачи в движении
58	26.01		Приёмы и передачи в движении
59	26.01		Нападающий удар
60	01.02		Нападающий удар
61	02.02		Блокировка
62	02.02		Блокировка
63	08.02		Учебно-тренировочная игра
64	09.02		Остановки и удары по мячу с места
65	09.02		Приемы мяча

66	15.02		Фигурное ведение
67	16.02		Передачи мяча
68	16.02		Передачи мяча
69	22.02		Остановки и удары по мячу с места
70	29.02		Остановки и удары по мячу в движении
71	01.03		Остановки и удары по мячу в движении
72	01.03		Остановки и удары по мячу с места
73	07.03		История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
74	14.03		История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
75	15.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м
76	15.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м
77	21.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м
78	22.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м
79	22.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км
80	04.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км
81	05.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км
82	05.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км
83	11.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
84	12.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
85	12.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
86	18.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
87	19.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

88	19.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
89	25.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
90	26.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
91	26.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине
92	02.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине
93	03.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)
94	03.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)
95	10.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)
96	10.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)
97	16.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
98	17.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
99	17.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м
100	23.05		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м
101	24.05		Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени
102	24.05		Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени
102			ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ