

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета школа
Протокол от « 30 » августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по УВР
_____ А.И. Исакова

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора школы
от « 31 » августа 2022 г. № 32



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 11 класса
на 2022-2023 учебный год

Планирование составлено в соответствии
ФГОС СОО

Составитель программы: Мальцев Алексей Иванович
учитель физической культуры первой категории

п. Прииртышский
2022 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

- 1) 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);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник 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 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» (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

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
	Легкая атлетика (9 часов), ГТО (5 часов)	15
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи. ИОТ-049-16	1
2	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости. ИОТ-018-16	1
3	Упражнения на развитие гибкости. ИОТ-018-16	1
4	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег 30 метров (2 – 3 повторения). ИОТ-018-16	1
5	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости. ИОТ-018-16	1
6	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Круговая силовая тренировка. ИОТ-018-16	1
7	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости. ИОТ-018-16	1
8	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. ИОТ-018-16	1
9	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Скоростно-силовая работа. ИОТ-018-16	1
10	Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров. ИОТ-018-16	1
11	Бег 1000 метров с фиксированием результата. ИОТ-018-16	1
12	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и	1

	оздоровительно-корректирующей направленности. Развитие силы рук. ИОТ-018-16	
13	Бег 100 метров на результат. ИОТ-018-16	1
14	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Прыжки в длину «согнув ноги». Совершенствование: с 11-13 шагов разбега. ИОТ-018-16	1
	Спортивные игры (10 часов), ГТО (5 часов)	15
1	Индивидуальные особенности физического и психического развития. Развитие мышц брюшного пресса. ИОТ-020-16	1
2	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. ИОТ-020-16	1
3	Ведение мяча, отбор мяча. ИОТ-020-16	1
4	Основные формы организации занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения. Круговая силовая тренировка. ИОТ-020-16	1
5	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. ИОТ-020-16	1
6	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. ИОТ-020-16	1
7	Скоростно-силовая работа. ИОТ-020-16	1
8	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. ИОТ-020-16	1
9	Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. ИОТ-020-16	1
10	Индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Круговая силовая тренировка. ИОТ-020-16	1
11	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении. ИОТ-020-16	1
12	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. ИОТ-020-16	1
13	Скоростно-силовая работа с утяжелениями ИОТ-020-16	1
14	Вырывание, выбивание мяча. ИОТ-020-16	1
15	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Игра в баскетбол по основным правилам. ИОТ-020-16	1
	Гимнастика с элементами акробатики (13 часов), ГТО (6 часов)	19
1	Комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных	1

	систем физического воспитания. Силовой тренинг. ИОТ-017-16	
2	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад. ИОТ-017-16	1
3	Формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, Лазанье по канату в три приема. ИОТ-017-16	1
4	Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Развитие силы рук. ИОТ-017-16	1
5	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). ИОТ-017-16	1
6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д). ИОТ-017-16	1
7	Приемы самомассажа и релаксации. Упражнения на развитие гибкости. ИОТ-017-16	1
8	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д). ИОТ-017-16	1
9	Акробатические упражнения. ИОТ-017-16	1
10	Техника конькового хода. ИОТ-019-16	1
11	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. ИОТ-017-16	1
12	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. ИОТ-017-16	1
13	Техника преодоления подъемов и спусков. ИОТ-019-16	1
14	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. ИОТ-017-16	1
15	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. ИОТ-017-16	1
16	Техника прохождения дистанции. ИОТ-019-16	1

17	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м). ИОТ-017-16	1
18	Приемы защиты и самообороны. Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м). ИОТ-017-16	1
19	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Применение лыжных ходов на дистанции. ИОТ-019-16	1
	Лыжная подготовка (16 часов), ГТО (8 часов)	24
1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. ИОТ-019-16	1
2	Скользящий шаг без палок и с палками. ИОТ-019-16	1
3	Комплексы специальной физической подготовки. Бег на лыжах в среднем темпе. ИОТ-019-16	1
4	Повороты переступанием в движении. ИОТ-019-16	1
5	Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Подъем в гору скольльзящим шагом. ИОТ-019-16	1
6	Совершенствование техники лыжных ходов. ИОТ-019-16	1
7	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). ИОТ-019-16	1
8	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход. ИОТ-019-16	1
9	Прохождение дистанции 5 – 10 км. ИОТ-019-16	1
10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. ИОТ-019-16	1
11	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход. ИОТ-019-16	1
12	Комплексы физических упражнений различной направленности. Темповая работа. ИОТ-019-16	1
13	Прохождение дистанции до 4,5км. Торможение и поворот упором. ИОТ-019-16	1
14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. ИОТ-019-16	1

15	Повторная тренировка по 500м. ИОТ-019-16	1
16	Коньковый ход. Эстафеты. ИОТ-019-16	1
17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. ИОТ-019-16	1
18	Ускорение отрезков 100-200м. ИОТ-019-16	1
19	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Коньковый ход. ИОТ-019-16	1
20	Торможение и поворот упором. ИОТ-019-16	1
21	Пробное выполнение норматива комплекса ГТО бег на лыжах 3-5 км. ИОТ-019-16	1
22	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). ИОТ-019-16	1
23	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. ИОТ-019-16	1
24	Уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств. Бег на лыжах с целью развития общей выносливости. ИОТ-019-16	1
	Спортивные игры (10 часов), ГТО (5 часов)	15
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Броски мяча после ведения. ИОТ-020-16	1
2	Судейство в избранном виде спорта (баскетбол). Учебная игра в баскетбол. ИОТ-020-16	1
3	Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями. Бег в легком темпе. ИОТ-018-16	1
4	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. ИОТ-020-16	1
5	Учебная игра в волейбол. ИОТ-020-16	1
6	Коррекция индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга. Бег в среднем темпе. ИОТ-018-16	1
7	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. ИОТ-020-16	1
8	Передачи мяча в тройках с перемещением. ИОТ-020-16	1
9	Скоростно-силовая работа. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	1

10	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. ИОТ-020-16	1
11	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». ИОТ-020-16	1
12	Упражнения на развитие взрывной силы. ИОТ-020-16	1
13	Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. Прием мяча снизу после подачи. ИОТ-020-16	1
14	Отбивание мяча кулаком через сетку. ИОТ-020-16	1
15	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Скоростно-силовая работа с утяжелениями. ИОТ-020-16	1
	Легкая атлетика (10 часов), ГТО (5 часов)	15
1	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». ИОТ-018-16	1
2	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. ИОТ-018-16	1
3	Бег с ускорениями. ИОТ-018-16	1
4	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. ИОТ-018-16	1
5	Прыжок в длину с разбега на результат. ИОТ-018-16	1
6	Беговые и прыжковые упражнения. ИОТ-018-16	1
7	Бег 30 м, Медленный бег 6 мин. ИОТ-018-16	1
8	Требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования. Бег 100м. ИОТ-018-16	1
9	Ускорения отрезков 200-400м. ИОТ-018-16	1
10	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. ИОТ-018-16	1
11	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6 мин. ИОТ-018-16	1
12	Организация и осуществление физкультурной деятельности для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга. Ускорение отрезков 60 м. ИОТ-018-16	1
13	Беговые и прыжковые упражнения. ИОТ-018-16	1

14	Физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Бег 2000 м (ю); 1500м (д). ИОТ-018-16	1
15	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Километры здоровья. ИОТ-018-16	1
	1 четверть	24
	2 четверть	24
	3 четверть	30
	4 четверть	24
	Итого за год	102

Календарно-тематический план

	№ в теме	Дата		Тема	Тип урока, форма проведения	Планируемые предметные результаты
		план	факт			
Легкая атлетика (9 часов), ГТО (5 часов)						
1	1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи. ИОТ-049-16	Вводный урок, лекция	Технику безопасности на уроках легкой атлетике, способы оказания первой помощи
2	2			Физическая культура и основы здорового образа жизни. Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости. ИОТ-018-16	Урок совершенствования, практикум	Знать технику выполнения бега на средние дистанции
3	3			Комплексы упражнений на развитие гибкости. ИОТ-017-16	Общеметодологическ ой направленности, практикум	-выполнять упражнения на развитие гибкости; -составлять для себя комплекс упражнений; -выполнять упражнения с полной амплитудой.
4	4			Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег 30 метров (2 – 3 повторения). ИОТ-018-16	Совершенствования, практикум	Знать технику выполнения упражнений - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
5	5			Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости. ИОТ-018-16	Совершенствования, практикум	Знать технику выполнения бега на средние дистанции
6	6			Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Круговая силовая тренировка. ИОТ-018-16	Общеметодологическ ой направленности, практикум	-знать особенности метода круговой тренировки; -подбирать силовые упражнения; -осуществлять самоконтроль на занятиях физической культуры с силовой направленностью. - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
7	7			Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости. ИОТ-018-16	Совершенствования, практикум, интегрированный урок с биологией	Знать технику выполнения бега на средние дистанции

8	8			Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. ИОТ-018-16	Совершенствования, зачет	Знать технику выполнения упражнений
9	9			Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Скоростно-силовая работа. ИОТ-018-16	Открытия новых знаний, практикум	-выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей; -знать что такое взрывная и скоростная сила; -выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности.
10	10			Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров. ИОТ-018-16	Учетный, зачет	Знать технику выполнения прыжков в длину с места
11	11			Бег 1000 метров с фиксированием результата. ИОТ-018-16	учетный, зачет	Знать технику и тактику бега на длинную дистанцию
12	12			Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности. Развитие силы рук. ИОТ-018-16	Общеметодологической направленности, практикум	-знать для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать силу рук; -осваивать новые упражнения для развития силы рук; -самостоятельно выполнять упражнения. - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
13	13			Бег 100 метров на результат. ИОТ-018-16	Урок развивающего контроля, зачет	Знать технику выполнения бега на 100м
14	14			Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Прыжки в длину «согнув ноги» Совершенствование: с 11-13 шагов разбега. ИОТ-018-16	Совершенствования, практикум	Знать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
Спортивные игры (10 часов), ГТО (5 часов)						
15	1			Индивидуальные особенности физического и психического развития. Развитие мышц брюшного пресса. ИОТ-020-16	Общеметодологической направленности, практикум	-осваивать упражнения для развития мышц брюшного пресса; -самостоятельно выполнять упражнения; -демонстрировать технику силовых упражнений. - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
16	2			Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. ИОТ-020-16	Урок общеметодологической направленности, практикум	Виды ударов по катящемуся мячу различными частями стопы
17	3			Ведение мяча, отбор мяча. ИОТ-020-16	Урок общеметодологической	Виды ведения и способы отбора мяча

					направленности, практикум	
18	4			Основные формы организации занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения. Круговая силовая тренировка. ИОТ-020-16	Общеметодологическ ой направленности, практикум	-знать особенности метода круговой тренировки; -подбирать силовые упражнения; -осуществлять самоконтроль на занятиях физической культуры с силовой направленностью. - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
19	5			Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. ИОТ-020-16	Совершенствования, практикум	Правила вбрасывания мяча из-за «боковой», обманные движения
20	6			Физическая культура и основы здорового образа жизни. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. ИОТ-020-16	Совершенствования, соревнование	Правила игры в футбол
21	7			Скоростно-силовая работа с утяжелениями. ИОТ-020-16	Общеметодологическ ой направленности, практикум	-осваивать упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с утяжелениями; -знать что такое взрывная и скоростная сила; -выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности.
22	8			Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. ИОТ-020-16	Комбинированный, практикум	Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, технику выполнения упражнений.
23	9			Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. ИОТ-020-16	Совершенствования, практикум	Технику передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола
24	10			Индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Круговая силовая тренировка. ИОТ-020-16	Общеметодологическ ой направленности, практикум	-знать особенности метода круговой тренировки; -подбирать силовые упражнения; -осуществлять самоконтроль на занятиях физической культуры с силовой направленностью. - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
25	11			Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении. ИОТ-020-16	Комбинированный, практикум	Технику выполнения бросков в движении
26	12			Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. ИОТ-020-16	Комбинированный, практикум	Технику броска одной рукой от плеча с места и в движении
27	13			Тренировка в подтягивании. ИОТ-020-16	Общеметодологическ ой направленности, практикум	-знать технику выполнения норматива ГТО подтягивания из виса на высокой и из виса лежа на низкой перекладинах; -выполнять упражнения на развитие силы мышц рук;

						-соблюдать гигиену на занятиях физической культуры.
28	14			Вырывание, выбивание мяча. ИОТ-020-16	Совершенствования, практикум	Способы выбивания и выбивания мяча
29	15			Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия Игра в баскетбол по основным правилам. ИОТ-020-16	Контрольный, соревнования	Знать правила игры в баскетбол

Гимнастика с элементами акробатики (13 часов), ГТО (6 часов)						
30	1			Комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания. Силовой тренинг. ИОТ-017-16	Общеметодологической направленности, практикум	-знать базовые понятия силового тренинга; -осваивать новые силовые упражнения; -соблюдают правила гигиены и профилактики травматизма. - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
31	2			Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад. ИОТ-017-16	Комбинированный, лекция-практикум	Технику выполнения кувырков вперед и назад
32	3			Формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, Лазанье по канату в три приема. ИОТ-017-16	Совершенствования, практикум	Технику лазанья по канату в три приема. Знать формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга,
33	4			Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Развитие силы рук. ИОТ-017-16	Общеметодологической направленности, практикум	-знать для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать силу рук; -выполнять упражнения для развития силы рук; -самостоятельно выполнять упражнения. - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
34	5			Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). ИОТ-017-16	Комбинированный, практикум	Технику выполнения висов
35	6			Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д). ИОТ-017-16	Комбинированный, практикум	Технику выполнения стойки на голове и руках, мост
36	7			Приемы самомассажа и релаксации. Упражнения на развитие гибкости. ИОТ-017-16	Общеметодологической направленности, практикум	-выполнять упражнения на развитие гибкости; -составлять для себя комплекс упражнений; -выполнять упражнения с полной амплитудой. - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
37	8			Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д). ИОТ-017-16	Совершенствования, практикум	Технику выполнения комбинации
38	9			Акробатические упражнения. ИОТ-017-16	Комбинированный, дискуссия	Технику выполнения акробатических упражнений

39	10			Техника попеременного двухшажного хода. ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	-совершенствовать технику попеременного двухшажного хода; -знать особенности лыжного спорта; -соблюдать гигиену и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.
40	11			Физическая культура и основы здорового образа жизни. Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. ИОТ-017-16	Совершенствования, практикум, интегрированный урок с ОБЖ	Технику выполнения упражнений в равновесии
41	12			Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. ИОТ-017-16	Совершенствования, практикум	Технику преодоления гимнастической полосы препятствий
42	13			Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов. ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	-совершенствовать технику одовременного бесшажног и одношажного ходов; -соблюдать гигиену и технику безопасности на уроках лыжной подготовки; -знать отличия между лыжными ходами.
43	14			Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. ИОТ-017-16	Комбинированный, зачет	Технику длинного кувырка вперед
44	15			Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. ИОТ-017-16	Контрольный, зачет	Технику соединения гимнастических элементов
45	16			Техника конькового хода. ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	-знать отличия конькового хода от классического; -совершенствовать технику конькового хода; -уметь правильно подбирать одежду и инвентарь для занятий лыжной подготовкой.
46	17			Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м). ИОТ-017-16	Совершенствования, практикум	Технику выполнения упражнений в равновесии
47	18			Приемы защиты и самообороны. Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м). ИОТ-017-16	Комбинированный, практикум	Технику выполнения упражнений в равновесии -практически использовать приемы защиты и самообороны;
48	19			Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Применение лыжных ходов на дистанции. ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	-уметь проходить дистанцию различным способом конькового хода в зависимости от условий лыжни; -знать виды конькового хода; -совершенствовать технику конькового хода.
Лыжная подготовка (16 часов), ГТО (8 часов)						
49	1			Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. ИОТ-019-16	Вводный, лекция, интегрированный урок с	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

					информатикой	
50	2			Скользкий шаг без палок и с палками. ИОТ-019-16	Комбинированный, практикум	Технику скользящего шага без палок и с палками
51	3			Комплексы специальной физической подготовки. Бег на лыжах в среднем темпе. ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	-уметь чувствовать свой темп во время прохождения дистанции; -совершенствовать технику лыжных ходов; -соблюдать гигиену на занятиях лыжной подготовки. -составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки
52	4			Повороты переступанием в движении. ИОТ-019-16	Комбинированный, практикум	Технику выполнения поворотов переступанием в движении
53	5			Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Подъем в гору скользящим шагом. ИОТ-019-16	Комбинированный, практикум	Технику скользящего шага. - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
54	6			Совершенствование техники классического хода. ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	-уметь проходить дистанцию с изменением классического хода в зависимости от условий лыжни; -знать виды классического хода; -совершенствовать технику классического хода.
55	7			Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). ИОТ-019-16	Совершенствования, практикум	Технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант) Знать современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия
56	8			Подъем «полуелочкой» Коньковый ход. ИОТ-019-16	Совершенствования, практикум	Технику подъема «полуелочкой», технику конькового хода
57	9			Прохождение дистанции 4000-5000 м. ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	-уметь тактически правильно проходить дистанцию 4000-5000 м; -чувствовать свой темп при прохождении дистанции; -совершенствовать технику лыжных ходов.

58	10			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. ИОТ-019-16	Комбинированный, практикум	Технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы
59	11			Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход. ИОТ-019-16	Комбинированный, практикум	Виды одновременных ходов, технику попеременного двухшажного хода
60	12			Комплексы физических упражнений различной направленности. Темповая работа. ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	-уметь соблюдать одинаковый темп при прохождении нескольких кругов; -совершенствовать технику лыжных ходов; -соблюдать гигиену на занятиях по лыжной подготовке. - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
61	13			Прохождение дистанции до 4,5км.Торможение и поворот упором. ИОТ-019-16	Комбинированный, экскурсия	Технику прохождения дистанции до 4,5 км
62	14			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. ИОТ-019-16	Комбинированный, практикум	Технику одновременного одношажного хода, способы (упражнения) развития скоростной выносливости
63	15			Повторная тренировка по кругу 500м. ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	-уметь проходить установленную дистанцию с максимальной скоростью; -чувствовать свой темп при прохождении дистанции; -совершенствовать технику лыжных ходов.
64	16			Коньковый ход. Эстафеты. ИОТ-019-16	Совершенствования, соревнования	Технику конькового хода, правила и особенности эстафетных гонок
65	17			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. ИОТ-019-16	Совершенствования, практикум	Технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы
66	18			Ускорения отрезков 100-200 м. ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	-уметь максимально разогнаться на лыжах на короткий отрезок; -проводить самоанализ своего самочувствия; -совершенствовать технику передвижения на лыжах в условиях максимальной скорости.
67	19			Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Коньковый ход. ИОТ-019-16	Совершенствования, практикум	Технику конькового хода
68	20			Торможение и поворот упором. ИОТ-019-16	Комбинированный, практикум	Технику стартового варианта одновременного одношажного хода
69	21			Контрольная прикидка выполнения норматива ГТО бег на лыжах 3 км. ИОТ-019-16	Развивающего контроля, практикум	-уметь проходить дистанцию 3 км на максимальный результат; -соблюдать технику безопасности при выполнении лыжного норматива; - применять лыжные хода по дистанции в условиях своей максимальной скорости.
70	22			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). ИОТ-019-16	Комбинированный, практикум	Технику стартового варианта одновременного одношажного хода

71	23			Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. ИОТ-019-16	Комбинированный, практикум	Особенности применения лыжных ходов на дистанции
72	24			Уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств. Бег на лыжах с целью развития общей выносливости. ИОТ-019-16	Общеметодологической направленности, практикум	-знать основные упражнения развития выносливости; -уметь развивать выносливость на занятиях лыжными гонками; -определять для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать выносливость. - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
Спортивные игры (10 часов), ГТО (5 часов)						
73	1			Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Броски мяча после ведения. ИОТ-020-16	Совершенствования, практикум	Технику выполнения бросков после ведения
74	2			Судейство в избранном виде спорта (баскетбол). Учебная игра в баскетбол. ИОТ-020-16	Совершенствования, практикум	Технику стоек и передвижения. - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
75	3			Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями. Бег в легком темпе. ИОТ-018-16	Общеметодологической направленности, практикум	-уметь выполнять бег в равномерном темпе; -знать, как развивать выносливость по средствам бега; -определять для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать выносливость. - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
76	4			Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. ИОТ-020-16	Совершенствования, практикум	Передачи через сетку в парах
77	5			Учебная игра в волейбол. ИОТ-020-16	Совершенствования, практикум	Правила игры в волейбол
78	6			Коррекция индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга. Бег в среднем темпе. ИОТ-018-16	Общеметодологической направленности, практикум	-уметь выполнять бег в равномерном темпе; -знать, как развивать выносливость по средствам бега; -определять для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать выносливость. - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
79	7			Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. ИОТ-020-16	Совершенствования, практикум	Технику ведения мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока
80	8			Передачи мяча в тройках с перемещением. ИОТ-020-16	Совершенствования, практикум	Технику передачи мяча в тройках с перемещением

81	9			Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Скоростно-силовая работа. ИОТ-018-16	Общеметодологической направленности, практикум	-выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей; -знать что такое взрывная и скоростная сила; -выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности.
82	10			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. ИОТ-020-16	Комбинированный, практикум	Задачи позиционного нападения и личной защиты
83	11			Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». ИОТ-020-16	Комбинированный, соревнования	Тактику взаимодействия двух игроков в защите и нападении
84	12			Упражнения на развитие взрывной силы. ИОТ-018-16	Общеметодологической направленности, практикум	-выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей; -знать что такое взрывная сила; -выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности.
85	13			Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. Прием мяча снизу после подачи. ИОТ-020-16	Совершенствования, практикум	Технику приема мяча после подачи. - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
86	14			Отбивание мяча кулаком через сетку. ИОТ-020-16	Совершенствования, практикум	Технику отбивания мяча кулаком через сетку
87	15			Физическая культура и основы здорового образа жизни Скоростно-силовая работа с утяжелениями. ИОТ-020-16	Общеметодологической направленности, практикум	-осваивать упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с утяжелениями; -знать что такое взрывная и скоростная сила; -выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности.
Легкая атлетика (10 часов), ГТО (5 часов)						
88	1			Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». ИОТ-018-16	Комбинированный, практикум	Технику выполнения подтягиваний, знать правила игры «Картошка»
89	2			Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. ИОТ-018-16	Совершенствования, практикум, интегрированный урок с математикой	Технику прыжка в длину с разбега
90	3			Бег с ускорениями. ИОТ-018-16	Общеметодологической направленности,	-выполнять бег с максимальным ускорением; -знать для выполнения каких нормативов ГТО необходимо развивать скорость; -соблюдать технику безопасности при выполнении ускорений.

					практикум	
91	4			Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. ИОТ-018-16	Комбинированный, практикум	Технику прыжка в длину с 15-20 шагов разбега
92	5			Прыжок в длину с разбега на результат. ИОТ-018-16	Контрольный, зачет	Правила выполнения прыжка в длину с разбега на результат
93	6			Беговые и прыжковые упражнения. ИОТ-018-16	Общеметодологической направленности, практикум	-уметь выполнять беговые и прыжковые упражнения; -соблюдать технику безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; -совершенствовать технику бега.
94	7			Бег 30 м, Медленный бег 6мин. ИОТ-018-16	Совершенствования, практикум	Технику бега на короткие дистанции
95	8			Требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования. Бег 100м. ИОТ-018-16	Комбинированный, зачет	Технику бега на короткие дистанции. - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
96	9			Ускорение отрезков 100-200 м. ИОТ-018-16	Общеметодологической направленности, практикум	-знать тактику преодоления коротких отрезков с максимальной скоростью; -совершенствовать технику бега; -проводить самоконтроль при физической нагрузке.
97	10			Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. ИОТ-018-16	Контрольный, зачет	Упражнения в парах на сопротивление, виды стартов, технику бега на 60м
98	11			Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6 мин. ИОТ-018-16	Контрольный, зачет	Технику метания мяча на дальность
99	12			Организация и осуществление физкультурной деятельности для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга. Ускорение отрезков 60 м. ИОТ-018-16	Развивающего контроля, практикум	-знать тактику преодоления коротких отрезков с максимальной скоростью; -совершенствовать технику бега; -анализировать свой результат и готовность к выполнению нормативов комплекса ГТО. - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
100	13			Беговые и прыжковые упражнения. ИОТ-018-16	Совершенствования, практикум	Технику беговых и прыжковых упражнений
101	14			Физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения	Совершенствования, практикум	Технику бега на дистанции 2000м (ю);1500м (д). - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

				высокой работоспособности. Бег 2000 м (ю); 1500м (д). ИОТ-018-16		
102	15			Физическая культура и основы здорового образа жизни. Километры здоровья. ИОТ-018-16	Совершенствования, лекция	Что такое здоровье. Сохранение здоровья и способы оздоровления.