

Содержание учебного курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

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

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

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

Физическое совершенствование

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.

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс).

Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Планируемые результаты изучения учебного курса «Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с

освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики 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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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.

Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся :

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания, активизации их познавательной и физической деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила техники безопасности на уроках физической культуры, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- включение в урок спортивных игр, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и физически развитых над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- определение влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- побуждение школьников к ведению здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Адаптация организма и здоровье человека; Здоровый образ жизни современного человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Определение индивидуального расхода энергии; Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры и спортом; Оказание первой помощи при травмах и ушибах; Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни; Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Массаж как форма оздоровительной физической культуры; Банные процедуры.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.7	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.8	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целюлита.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6		6	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	1	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <i>Опорный прыжок</i>	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег на короткие дистанции	4	1	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости с помощью гладкого равномерного бега	4	1	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание гранаты на дальность.	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.8	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста с мячом.	10	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.9	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	10	1	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		50			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	11	1	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	68	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата 11 "А"	
		всего	контрольные работы	практические работы	План	Факт
1.	Адаптация организма и здоровье человека; Здоровый образ жизни современного человека	1		1		
2.	Определение индивидуального расхода энергии; Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1		1		
3.	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры и спортом; Оказание первой помощи при травмах и ушибах; Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1		1		
4.	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Бег на короткие дистанции.	1		1		
5.	Лёгкая атлетика. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1		1		
6.	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Правила развития физических качеств. Бег 60 м.	1		1		
7.	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Стартовая сдача контрольных нормативов бег 100 м.	1	1	1		
8.	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		1		
9.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1		
10.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом перешагивание	1		1		

11.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом перешагивание	1		1		
12.	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: способом перешагивание	1		1		
13.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	1		1		
14.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	1		1		
15.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	1		1		
16.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов: бег 3000 м, 2000 м.	1	1	1		
17.	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни; Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1		1		
18.	Массаж как форма оздоровительной физической культуры; Банные процедуры.	1		1		
19.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО.	1		1		
20.	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целюлита.	1				
21.	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		1		
22.	Гимнастика. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков.	1		1		
23.	Гимнастика. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков.	1		1		
24.	Гимнастика. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков.	1		1		

25.	Гимнастика. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1		1		
26.	Гимнастика. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1		1		
27.	Гимнастика. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Сдача контрольных нормативов.	1	1	1		
28.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического коня.	1		1		
29.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического коня.	1		1		
30.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического коня.	1		1		
31.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
32.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
33.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
34.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
35.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
36.	Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1		
37.	Баскетбол. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1		
38.	Баскетбол. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1		

39.	Баскетбол. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1		1		
40.	Баскетбол. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1		1		
41.	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.	1		1		
42.	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.	1		1		
43.	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.	1		1		
44.	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.	1		1		
45.	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1		1		
46.	Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Сдача контрольных нормативов. Передачи и броски мяча в корзину.	1	1	1		
47.	Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1		1		
48.	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1		1		
49.	Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1		
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча	1		1		

51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1		
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		1		
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1		
54.	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1		
55.	Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		1		
56.	Волейбол. Сдача контрольных нормативов. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	1	1		
57.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
58.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
59.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
60.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
61.	Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО	1		1		

62.	Физическая подготовка к сдачи нормативных требований комплекса ГТО Промежуточная аттестация, сдача контрольный нормативов	1	1	1		
63.	Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		1		
64.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		1		
65.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1	1	1		
66.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность.	1		1		
67.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность.	1		1		
68.	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

График проведения тестирования контрольных упражнений 11 класс			
№ урока	Контрольные упражнения	Дата	
		Запланированная	Скорректированная
7	Бег на результат 100 м		
16	Бег на результат: юноши 3000 м, девушки 2000 м.		
27	Подтягивание, отжимания		
46	Бросок баскетбольного мяча в цель		
56	Передача мяча двумя руками снизу		
62	Промежуточная аттестация, сдача контрольных нормативов.		