

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Псковской области

Управление образования Администрации г. Пскова

МБОУ «Лицей №4»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Соколовская М.Н.
Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Ожигина Т.С.
«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор лицея

Платонова В.Н.
Приказ №60/7 о/д
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения курса Физическая культура учащиеся 10-11 класса научатся:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

в сфере личностных результатов

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и

соревновательной деятельности.

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- продемонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- вести дневник самонаблюдений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и

уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

в сфере метапредметных результатов

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

в сфере личностных результатов

- узнать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения

образа жизни.

II. Содержание учебного предмета « Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры.

10-11 класс- Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физическая культура (основные понятия).

10-11 класс- 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.

Физическая культура человека.

10-11 класс - 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 по-вышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

10-11 класс- 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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

5-11 классы: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор,

стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перека́т впе́рёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Висы и упоры: Лазание по канату в два приема, в три приема, подтягивания на высокой перекладине, на низкой перекладине, упражнения в висах и упорах.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перека́том на спине, приём мяча одной рукой с последующим перека́том в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

III. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

10 класс (юноши)

	Тема урока	Кол – во часов	Модуль «Воспитательная программа «Школьный урок»
1	Знания о физической культуре. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	5 1	Урок – путешествие «Олимпийские чемпионы и призеры из Псковской области»
2	Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1	
3	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Допинг. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	
4	Спортивная подготовка. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.	1	
5	Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	
6	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Стартовый разгон	13	Урок- Здоровья «Мы за здоровый образ жизни»
7	Высокий старт	1	
8	Высокий старт Бег со старта в гору	1	
9	Финальное усилие.	1	
10	Эстафеты.	1	
11	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	1	
12	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
13	Метание мяча на дальность.	1	
14	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1	
15	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	
16	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1	
17	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Двухсторонняя игра.	4	
18	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1	
19	Удар по неподвижному мячу внешней частью	1	

	подъема. Двухсторонняя игра.		
20	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двухсторонняя игра.	1	
21	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Развитие силовой выносливости.	6	
22	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.	1	
23	Переменный бег	1	
24	Переменный бег – 10 минут.	1	
25	Гладкий бег	1	
26	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		
27	Спортивные игры. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	18	
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1	
29	Ловля и передача мяча.	1	
30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1	
31	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.	1	
32	Ведение мяча	1	
33	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	1	
34	Ведение мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1	
35	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	2	
36	Рефераты и проекты.	1	
37	Спортивные игры. Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места .	1	
38	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1	
39	Вырывание и выбивание мяча.	1	
40	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1	
41	Нападение быстрым прорывом.	1	
42	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1	
43	Взаимодействие двух игроков	1	
44	Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1	
45	Игровые задания	1	

Урок- игра «Все вместе за
Здоровье»

46	Развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра.	1		
47	Гимнастика. СУ. Акробатические упражнения.	14		
48	СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.	1	Урок- соревнование «Спорт альтернатива пагубным привычкам»	
49	Акробатические упражнения.	1		
50	Акробатические упражнения. Упражнения на пресс.	1		
51	Развитие гибкости.	1		
52	Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку.	1		
53	Упражнения в висячем положении и упорах.	1		
54	Упражнения в висячем положении и упорах.	1		
55	Упражнения в висячем положении и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1		
56	Развитие силовых способностей	1		
57	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	1		
58	Дыхательные упражнения.	1		
59	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
60	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1		
61	Волейбол Инструктаж Т/Б	16		Флешмоб «Здоровью –ДА»
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
63	Прием и передача мяча.	1		
64	Передача мяча в стену в движении.	1		
65	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1		
66	Нижняя подача мяча.	1		
67	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1		
68	Подвижная игра «Поддай и попади».	1		
69	Нападающий удар.	1		
70	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1		
71	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1		
72	Развитие координационных способностей.	1		
73	Развитие координационных способностей. Учебная игра..	1		
74	Тактика игры.	1		
75	Тактика свободного нападения.	1		

76	Тактика игры. Учебная игра.	1	
77	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Длительный бег. Преодоление препятствий.	10	
78	Бег с преодолением препятствий	1	
79	Развитие выносливости.	1	
80	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой	1	
81	Переменный бег	1	
82	Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки.	1	
83	Кроссовая подготовка	1	
84	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе	1	
85	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Двухсторонняя игра.	6	
86	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1	
87	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1	
88	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1	
89	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1	
90	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двухсторонняя игра.	1	
91	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Старты из различных И. П.	12	
92	Высокий старт	1	
93	Финальное усилие.	1	
94	Сдача нормативов. П/А	1	
95	Метание. Инструктаж по ТБ. Метание на заданное расстояние.	4	
96	Метание на заданное расстояние.	1	
97	Метание мяча на дальность.	1	
98	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	1	
99	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести	3	
100	Прыжок в длину.	1	
101	Прыжок в длину с разбега.	1	
102	Подведение итогов.	1	

Урок- Памяти. Кросс,
посвященный 9 мая

10 класс (девушки)

	Тема урока	Кол – во часов	Модуль «Воспитательная программа «Школьный урок»»
1	Знания о физической культуре. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	5 1	Урок – путешествие «Олимпийские чемпионы и призеры из Псковской области»
2	Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1	
3	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Допинг. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	
4	Спортивная подготовка. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.	1	
5	Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	
6	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Стартовый разгон	13	Урок- Здоровья «Мы за здоровый образ жизни»
7	Высокий старт	1	
8	Высокий старт Бег со старта в гору	1	
9	Финальное усилие.	1	
10	Эстафеты.	1	
11	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	1	
12	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
13	Метание мяча на дальность.	1	
14	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1	
15	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	
16	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1	
17	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Двухсторонняя игра.	4	
18	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1	
19	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1	
20	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двухсторонняя игра.	1	
21	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Развитие силовой	6	

	выносливости.			
22	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.	1		
23	Переменный бег	1		
24	Переменный бег – 10 минут.	1		
25	Гладкий бег	1		
26	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.			
27	Спортивные игры. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	18		Урок- игра «Все вместе за Здоровье»
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1		
29	Ловля и передача мяча.	1		
30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1		
31	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.	1		
32	Ведение мяча	1		
33	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	1		
34	Ведение мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1		
35	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	2		
36	Рефераты и проекты.	1		
37	Спортивные игры. Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места .	1		
38	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1		
39	Вырывание и выбивание мяча.	1		
40	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1		
41	Нападение быстрым прорывом.	1		
42	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1		
43	Взаимодействие двух игроков	1		
44	Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1		
45	Игровые задания	1		
46	Развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра.	1		
47	Гимнастика. СУ. Акробатические упражнения.	14		

48	СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.	1	Урок- соревнование «Спорт альтернатива пагубным привычкам»	
49	Акробатические упражнения.	1		
50	Акробатические упражнения. Упражнения на пресс.	1		
51	Развитие гибкости.	1		
52	Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку.	1		
53	Упражнения в вися и упорах.	1		
54	Упражнения в вися и упорах.	1		
55	Упражнения в вися и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1		
56	Развитие силовых способностей	1		
57	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	1		
58	Дыхательные упражнения.	1		
59	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
60	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1		
61	Волейбол Инструктаж Т/Б	16		Флешмоб «Здоровью –ДА»
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
63	Прием и передача мяча.	1		
64	Передача мяча в стену в движении.	1		
65	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1		
66	Нижняя подача мяча.	1		
67	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1		
68	Подвижная игра «Поддай и попади».	1		
69	Нападающий удар.	1		
70	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1		
71	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1		
72	Развитие координационных способностей.	1		
73	Развитие координационных способностей. Учебная игра..	1		
74	Тактика игры.	1		
75	Тактика свободного нападения.	1		
76	Тактика игры. Учебная игра.	1		

77	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Длительный бег. Преодоление препятствий.	10		
78	Бег с преодолением препятствий	1		
79	Развитие выносливости.	1		
80	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой	1		
81	Переменный бег	1		
82	Переменный бег Разнообразные прыжки и многогоскоки.	1		
83	Кроссовая подготовка	1		
84	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе	1		
85	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Двухсторонняя игра.	6		
86	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
87	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
88	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
89	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
90	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двухсторонняя игра.	1		
91	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Старты из различных И. П.	12	Урок- Памяти. Кросс, посвященный 9 мая	
92	Высокий старт	1		
93	Финальное усилие.	1		
94	Сдача нормативов. П/А	1		
95	Метание. Инструктаж по ТБ. Метание на заданное расстояние.	4		
96	Метание на заданное расстояние.	1		
97	Метание мяча на дальность.	1		
98	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	1		
99	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести	3		
100	Прыжок в длину.	1		
101	Прыжок в длину с разбега.	1		
102	Подведение итогов.	1		

11 класс
(юноши)

	Тема урока	Кол – во часов	Модуль «Воспитательная программа «Школьный урок»
1	Знания о физической культуре. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	5 1	Урок – путешествие «Олимпийские чемпионы и призеры из Псковской области»
2	Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1	
3	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Допинг. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	
4	Спортивная подготовка. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.	1	
5	Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	
6	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Стартовый разгон	13	Урок- Здоровья «Мы за здоровый образ жизни»
7	Высокий старт	1	
8	Высокий старт Бег со старта в гору	1	
9	Финальное усилие.	1	
10	Эстафеты.	1	
11	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	1	
12	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
13	Метание мяча на дальность.	1	
14	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1	
15	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	
16	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1	
17	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Двухсторонняя игра.	4	
18	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1	
19	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1	
20	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двухсторонняя игра.	1	

21	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Развитие силовой выносливости.	6	
22	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.	1	
23	Переменный бег	1	
24	Переменный бег – 10 минут.	1	
25	Гладкий бег	1	
26	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		
27	Спортивные игры. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	18	
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1	
29	Ловля и передача мяча.	1	
30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1	
31	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.	1	
32	Ведение мяча	1	
33	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	1	
34	Ведение мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1	
35	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	2	
36	Рефераты и проекты.	1	
37	Спортивные игры. Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места .	1	
38	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1	
39	Вырывание и выбивание мяча.	1	
40	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1	
41	Нападение быстрым прорывом.	1	
42	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1	
43	Взаимодействие двух игроков	1	
44	Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1	
45	Игровые задания	1	
46	Развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра.	1	

47	Гимнастика. СУ. Акробатические упражнения.	14	
48	СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.	1	Урок- соревнование «Спорт альтернатива пагубным привычкам»
49	Акробатические упражнения.	1	
50	Акробатические упражнения. Упражнения на пресс.	1	
51	Развитие гибкости.	1	
52	Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку.	1	
53	Упражнения в вися и упорах.	1	
54	Упражнения в вися и упорах.	1	
55	Упражнения в вися и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1	
56	Развитие силовых способностей	1	
57	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	1	
58	Дыхательные упражнения.	1	
59	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
60	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	
61	Волейбол Инструктаж Т/Б	16	
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
63	Прием и передача мяча.	1	
64	Передача мяча в стену в движении.	1	
65	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1	
66	Нижняя подача мяча.	1	
67	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1	
68	Подвижная игра «Поддай и попади».	1	
69	Нападающий удар.	1	
70	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1	
71	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1	
72	Развитие координационных способностей.	1	
73	Развитие координационных способностей. Учебная игра..	1	
74	Тактика игры.	1	
75	Тактика свободного нападения.	1	
76	Тактика игры. Учебная игра.	1	

77	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Длительный бег. Преодоление препятствий.	10		
78	Бег с преодолением препятствий	1		
79	Развитие выносливости.	1		
80	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой	1		
81	Переменный бег	1		
82	Переменный бег Разнообразные прыжки и многогоскоки.	1		
83	Кроссовая подготовка	1		
84	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе	1		
85	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Двухсторонняя игра.	6		
86	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
87	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
88	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
89	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
90	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двухсторонняя игра.	1		
91	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Старты из различных И. П.	12	Урок- Памяти. Кросс, посвященный 9 мая	
92	Высокий старт	1		
93	Финальное усилие.	1		
94	Сдача нормативов. П/А	1		
95	Метание. Инструктаж по ТБ. Метание на заданное расстояние.	4		
96	Метание на заданное расстояние.	1		
97	Метание мяча на дальность.	1		
98	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	1		
99	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести	3		
100	Прыжок в длину.	1		
101	Прыжок в длину с разбега.	1		
102	Подведение итогов.	1		

11 класс (девушки)

	Тема урока	Кол – во часов	Модуль «Воспитательная программа «Школьный урок»»
1	Знания о физической культуре. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	5 1	Урок – путешествие «Олимпийские чемпионы и призеры из Псковской области»
2	Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1	
3	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Допинг. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	
4	Спортивная подготовка. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.	1	
5	Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	
6	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Стартовый разгон	13	Урок- Здоровья «Мы за здоровый образ жизни»
7	Высокий старт	1	
8	Высокий старт Бег со старта в гору	1	
9	Финальное усилие.	1	
10	Эстафеты.	1	
11	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	1	
12	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
13	Метание мяча на дальность.	1	
14	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1	
15	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	
16	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1	
17	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Двухсторонняя игра.	4	
18	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1	
19	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1	
20	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двухсторонняя игра.	1	
21	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Развитие силовой	6	

	выносливости.			
22	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.	1		
23	Переменный бег	1		
24	Переменный бег – 10 минут.	1		
25	Гладкий бег	1		
26	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.			
27	Спортивные игры. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	18		Урок- игра «Все вместе за Здоровье»
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1		
29	Ловля и передача мяча.	1		
30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1		
31	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.	1		
32	Ведение мяча	1		
33	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	1		
34	Ведение мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1		
35	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	2		
36	Рефераты и проекты.	1		
37	Спортивные игры. Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места .	1		
38	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1		
39	Вырывание и выбивание мяча.	1		
40	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1		
41	Нападение быстрым прорывом.	1		
42	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1		
43	Взаимодействие двух игроков	1		
44	Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1		
45	Игровые задания	1		
46	Развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра.	1		
47	Гимнастика. СУ. Акробатические упражнения.	14		

48	СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.	1	Урок- соревнование «Спорт альтернатива пагубным привычкам»	
49	Акробатические упражнения.	1		
50	Акробатические упражнения. Упражнения на пресс.	1		
51	Развитие гибкости.	1		
52	Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку.	1		
53	Упражнения в вися и упорах.	1		
54	Упражнения в вися и упорах.	1		
55	Упражнения в вися и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1		
56	Развитие силовых способностей	1		
57	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	1		
58	Дыхательные упражнения.	1		
59	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
60	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1		
61	Волейбол Инструктаж Т/Б	16		Флешмоб «Здоровью –ДА»
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
63	Прием и передача мяча.	1		
64	Передача мяча в стену в движении.	1		
65	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1		
66	Нижняя подача мяча.	1		
67	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1		
68	Подвижная игра «Поддай и попади».	1		
69	Нападающий удар.	1		
70	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1		
71	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1		
72	Развитие координационных способностей.	1		
73	Развитие координационных способностей. Учебная игра..	1		
74	Тактика игры.	1		
75	Тактика свободного нападения.	1		
76	Тактика игры. Учебная игра.	1		

77	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Длительный бег. Преодоление препятствий.	10		
78	Бег с преодолением препятствий	1		
79	Развитие выносливости.	1		
80	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой	1		
81	Переменный бег	1		
82	Переменный бег Разнообразные прыжки и многогоскоки.	1		
83	Кроссовая подготовка	1		
84	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе	1		
85	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Двухсторонняя игра.	6		
86	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
87	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
88	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
89	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
90	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двухсторонняя игра.	1		
91	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Старты из различных И. П.	12	Урок- Памяти. Кросс, посвященный 9 мая	
92	Высокий старт	1		
93	Финальное усилие.	1		
94	Сдача нормативов. П/А	1		
95	Метание. Инструктаж по ТБ. Метание на заданное расстояние.	4		
96	Метание на заданное расстояние.	1		
97	Метание мяча на дальность.	1		
98	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	1		
99	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести	3		
100	Прыжок в длину.	1		
101	Прыжок в длину с разбега.	1		
102	Подведение итогов.	1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

13.10.23 09:54
(MSK)

Сертификат E2EF7A7F74F54325AC23B5D4A67C652C