**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство общего и профессионального образования Ростовской области‌‌**

**‌****Отдел образования Администрации Усть-Донецкого района‌**​

**МБОУ УДСОШ №1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНО  утверждаю  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ганюта В.И.  Приказ №210 от «31» августа 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 класс

**р.п. Усть-Донецкий 2023 ‌** **год‌**​

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую 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 ребенком, оканчивающим основную школу.

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

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся 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 освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

**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 освоения физической культуры**

      Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

**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-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

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

**Содержание учебного предмета**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии:

* с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
* с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
* учебного плана МБОУ УДСОШ №1.

**Цели и задачи реализации программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуры в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Наименование разделов**

**Основы знаний о физической культуре, умения навыки**

**Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**Психолого-педагогические основы**

**10 класс.**Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий. В зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**Приёмы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Баскетбол и волейбол**

Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Лёгкая атлетика**

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

**Плавание.**

**Теоретический раздел**. Название упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Дистанции в соревнованиях по плаванию.

**Практический раздел.** Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами.Плавание. Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (на груди и на спине). Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением.

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки», эстафеты.

**Календарно тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Фактически | Тема урока |
| 1 | 1.09 |  | Техника безопасности на уроках физкультуры |
| 2 | 5.09 |  | Водный инструктаж |
| 3 | 5.09 |  | Плавание способом кроль на груди (обучение) |
| 4 | 8.09 |  | Бег 60 м на время |
| 5 | 12.09 |  | Совершенствование прыжков в длину |
| 6 | 12.09 |  | Прыжки в длину на результат. |
| 7 | 15.09 |  | Входная контрольная работа (тест). |
| 8 | 19.09 |  | Плавание способом кроль на груди. |
| 9 | 19.09 |  | Плавание способом кроль на спине (обучение) |
| 10 | 22.09 |  | Бег 100м с низкого старта на результат. |
| 11 | 26.09 |  | Челночный бег техника выполнения. |
| 12 | 26.09 |  | Челночный бег на результат. |
| 13 | 29.09 |  | Метание гранаты техника. |
| 14 | 3.10 |  | Плавание способом кроль на спине (совершенствование) |
| 15 | 3.10 |  | Техника работы ног способом кроль на груди |
| 16 | 6.10 |  | Метание гранаты на результат. |
| 17 | 10.10 |  | Кроссовая подготовка бег 14 мин |
| 18 | 10.10 |  | Бег 1000 м на время |
| 19 | 13.10 |  | Прыжки в длину с разбега техника. |
| 20 | 17.10 |  | Техника работы ног способом кроль на спине |
| 21 | 17.10 |  | Согласование работы ног с дыханием |
| 22 | 20.10 |  | Прыжки в длину с разбега на результат. |
| 23 | 24.10 |  | Кроссовая подготовка. |
| 24 | 24.10 |  | Бег 2000м и 3000м на результат. |
| 25 | 27.10 |  | Развитие двигательных качеств в спортивных играх. |
| 26 | 7.11 |  | Согласование работы ног с дыханием. |
| 27 | 7.11 |  | Основы старта, поворота |
| 28 | 10.11 |  | Техника безопасности на уроке физкультуры  при занятии игровыми видами спорта (баскетбола) |
| 29 | 14.11 |  | Ведение мяча с сопротивлением защиты |
| 30 | 14.11 |  | Броски мяча в кольцо в движении |
| 31 | 17.11 |  | Броски мяча одной рукой от плеча |
| 32 | 21.11 |  | Основы старта поворота |
| 33 | 21.11 |  | Специальные плавательные упражнения кролем на груди на спине(стартовый прыжок) |
| 34 | 24.11 |  | Ведение мяча левой и правой рукой |
| 35 | 28.11 |  | Варианты ловли передачи мяча с сопротивлением защиты |
| 36 | 28.11 |  | Броски мяча в кольцо по точкам |
| 37 | 1.12 |  | Совершенствование техники штрафных бросков |
| 38 | 5.12 |  | Стартовый прыжок, ныряние в длину |
| 39 | 5.12 |  | Стартовый прыжок, ныряние в длину |
| 40 | 8.12 |  | Обучение зоной личной групповой защиты |
| 41 | 12.12 |  | Выполнение броска в кольцо в два шага |
| 42 | 12.12 |  | Совершенствование зоной защиты |
| 43 | 15.12 |  | Выполнение бросков мяча в кольцо по точкам |
| 44 | 19.12 |  | Плавание способом брассом(обучение) |
| 45 | 19.12 |  | Плавание способом брассом (совершенствование) |
| 46 | 22.12 |  | Обучение индивидуальной защите |
| 47 | 26.12 |  | Нападение быстрым прорывом |
| 48 | 26.12 |  | Учебная игра. |
| 49 | 9.01 |  | Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине) |
| 50 | 9.01 |  | Плавание способом брассом. Прикладное плавание (на боку, брасс, на спине) |
| 51 | 12.01 |  | Техника безопасности на спортивных играх (волейбол) |
| 52 | 16.01 |  | Правила, расстановка, верхняя передача мяча. |
| 53 | 16.01 |  | Совершенствование верхней передачи мяча в парах со смещением |
| 54 | 19.01 |  | Верхняя, нижняя передача мяча через сетку. |
| 55 | 23.01 |  | Специальные плавательные упражнения кролем на груди, на спине |
| 56 | 23.01 |  | Прикладное плавание. |
| 57 | 26.01 |  | Совершенствование верхней передачи мяча в парах со смещением |
| 58 | 30.01 |  | Нижняя прямая подача мяча |
| 59 | 30.01 |  | Передача мяча над собой |
| 60 | 2.02 |  | Совершенствование нижней прямой подачи мяча |
| 61 | 6.02 |  | Специальные плавательные упражнения кролем на груди, на спине |
| 62 | 6.02 |  | Ныряние в длину |
| 63 | 9.02 |  | Выполнение верхней подачи мяча |
| 64 | 13.02 |  | Выполнение передача мяча над собой |
| 65 | 13.02 |  | Нападающий удар |
| 66 | 16.02 |  | Блокирования нападающего удара |
| 67 | 20.02 |  | Плавание способом брассом 200м |
| 68 | 20.02 |  | Специальные плавательные упражнения, плавание на боку |
| 69 | 27.02 |  | Эстафеты, двухсторонняя игра |
| 70 | 27.02 |  | Эстафеты, двухсторонняя игра |
| 71 | 2.03 |  | Техника безопасности на уроках гимнастики |
| 72 | 6.03 |  | Обрабатывание эстафетного плавания. |
| 73 | 6.03 |  | Обрабатывание эстафетного плавания. |
| 74 | 9.03 |  | Строевая подготовка. |
| 75 | 13.03 |  | Выполнение лазания по канату |
| 76 | 13.03 |  | Обучение упражнения на перекладине |
| 77 | 16.03 |  | Совершенствование лазания по канату |
| 78 | 20.03 |  | Плавание баттерфляем |
| 79 | 20.03 |  | Плавание баттерфляем 100м. |
| 80 | 23.03 |  | Акробатическая комбинация. |
| 81 | 3.04 |  | Совершенствование перестроения. |
| 82 | 3.04 |  | Выполнение акробатических комбинаций |
| 83 | 6.04 |  | Совершенствование акробатических комбинаций |
| 84 | 10.04 |  | Плавание кролем на спине, брас, баттерфляй |
| 85 | 10.04 |  | Плавание брасом, плавание баттерфляем 2\*100 |
| 86 | 13.04 |  | Обучение упражнениям на перекладине |
| 87 | 17.04 |  | Совершенствование упражнениям на перекладине |
| 88 | 17.04 |  | Прыжки через скакалку, упражнения на равновесие. |
| 89 | 20.04 |  | Прыжки через скакалку на результат, упражнения на равновесие. |
| 90 | 24.04 |  | Плавание брасом плавание баттерфляем 2\*10 |
| 91 | 24.04 |  | Плавание кролем на спине, брас, баттерфляй |
| 92 | 27.04 |  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. |
| 93 | 4.05 |  | Годовое тестирование за курс 11 класса. |
| 94 | 11.05 |  | Старты из различных исходных положений. Виды челночного бега. |
| 95 | 15.05 |  | Спринтерский бег, 60м. |
| 96 | 15.05 |  | Бег 100м на результат. |
| 97 | 18.05 |  | Бег на выносливость 15 минут. |
| 98 | 22.05 |  | Эстафеты на воде. |
| 99 | 22.05 |  | Игры на воде. |
| 100 | 25.05 |  | Игры по желанию учеников. |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания методического совета  МБОУ УДСОШ №1  от «31» августа 2023 года №  Руководитель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Ганюта ВИ/ | СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Нелидина МА./  «31» августа 2023 года |