Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Биджан»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» | «Согласовано» | «Утверждено» |
| на заседании ШМО учителей | зам. директора по УВР | Приказом ио. директора |
| Художественно-эстетического  цикла, физкультуры и ОБЖ | Протокол № 11 | школы № 107 |
| Протокол № 5 | от «18» июня2021 г. | от «22»июня2021 г. |
| от «18» июня2021 г. |  |  |

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

10-11 классы

с. Биджан – 2021

Нормативно-правовая база по федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. приказ Министерства просвещение Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования от 17.05.2012 №413 (с изменениями на 11.12.2020 г.);
4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования от 28.06.2016 г. № 2/16-з (с изменениями на 04.02.2021 г.);
5. приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 №254 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
6. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников под ред. В. И. Ляха, А.А. Зданевича 10-11 классы— М.: Просвещение, 2013.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
9. Основная образовательная программа среднего общего образования МКОУ СОШ с. Биджан (приказ от 24.03.2020 г. №74).

Тематическое планирование учебного предмета

«Физическая культура. 10 класс».

**Требования к подготовке учащихся по предмету:**

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;  
• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического ипсихического развития и их связь регулярными занятиями физическими упражнениями;  
• физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;   
• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;   
• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельныеи самодеятельные занятия физически ми упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корригирующей направленностью;

**•** контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи ПРИ травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;   
• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражненийразличной направленности;   
• планы—конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни и индивидуального физического развития в двигательной подготовленности;   
• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Скоростные** | Бег 30 м  Бег 100 м  Бег 60 м | 5,0  14,3 | 5,4  17,5 |
| **Силовые** | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз отжимания  Прыжок в длину с места, см | 10 раз    215 см | -  14 раз  170 см |
| **Выносливости** | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

*В метаниях па дальность, на меткость****:***

**-** метать различные по массе и форме снаряды (гранаты, утяжеленные малые мячи) с места, с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов;

- метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши);

- метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

*В гимнастических и акробатических упражнениях****:***

- выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши);

- выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем, выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоению элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки);

*В спортивных играх****:***

**-** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

*Физическая подготовленность****:***

**-** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:**

**-** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;

- осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

**Способы спортивной деятельности:**

**-** участвовать в соревновании в беге на выносливость;

-осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 класс – 105 часов | | | |
| № п/п | Тематический раздел/часы | Контролируемые элементы содержания (КЭС) | Предметные результаты |
| 1. | Легкая атлетика. (13 ч.) | Спринтерский бег, стартовый разгон, высокий и низкий старт. Метание гранаты 500 и 700 гр. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости. Полоса препятствий. Совершенствование техникой спринтерского бега. Совершенствование техникой длительного бега. Совершенствование бега на выносливость. Совершенствование техникой метания.  Развитие физических качеств. | * умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); * овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний; * овладение способами контроля 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; |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики (22 ч) | Совершенствование лазания по канату. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие физических качеств. Совершенствование опорного прыжка. Развитие гибкости и координации. Кувырки, перекаты, стойки, развитие силы. Упражнения в висе, комплекс акробатических упражнений. Упражнения на напольном бревне. Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнений в висе. Игры с элементами силовых качеств. | - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;  - освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;  - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической  подготовленности; |
| 3. | Спортивные игры. Футбол (5 ч.) | Удары по мячу, техника ведения мяча, индивидуальная защита, тактика игры, техника ударов по воротам, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие скоростно-силовых способностей, развитие выносливости. | - демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. |
| 4. | Спортивные игры. Баскетбол (8 часов). | Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование ловли и передачи мяча; совершенствование техники ведения мяча; совершенствование техникой бросков мяча. | - овладение системой знаний о  физическом совершенствовании человека, создание  основы для формирования интереса к  расширению и углублению знаний по истории  развития физической культуры, спорта и  олимпийского движения, освоение умений  отбирать физические упражнения и  регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;  - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;  -освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;  - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга; |
| 5. | Лыжные подготовка.(18 часов). | Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техникой произвольной).  Преодолении крутых спусков в низкой стойке.  Участие в соревнованиях.  Подготовке к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | -формирование умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности;  - обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;  -наблюдение за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. |
| 6. | Спортивные игры. Волейбол. (23 часа). | Передачи мяча сверху из различных положений к цели и партнёру. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении. Игра в защите. Прямые подачи снизу и сверху. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры. Совершенствование техникой передвижений, приёмов и передачи мяча, защитных действий, нападающего удара; совершенствование техники игры; развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;  - формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их. |
| 7. | Легкая атлетика. (16 часов). | Совершенствование техникой спринтерского бега, техникой длительного бега, совершенствование бега на выносливость, техникой метания.  -Развитие физических качеств. | - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. |

Тематическое планирование учебного предмета

«Физическая культура. 11 класс».

**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11 класс – 102 часа | | | |
| № п/п | Тематический раздел/часы | Контролируемые элементы содержания (КЭС) | Предметные результаты |
| 1. | Легкая атлетика. (15 ч.) | Инструкция по ТБ. Понятие о физической культуре личности. Бег 1000 м. низкий старт. Финиширование. Специальные беговые и дыхательные упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Попеременный бег с ходьбой 2000 м. Бег 100 м. Челночный бег. Бег 5мин., 6 мин., 15 мин. Игра «Лапта». Прыжки в длину с места, с разбега способом прогнувшись. Футбол. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Бег по повороту. Метание гранаты, мяча. ОФП. Многоскоки. Прыжки в высоту. Бег 3000 м. Легкоатлетическая эстафета. | - 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;   * умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); * овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний; * овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| 2. | Спортивные игры. Баскетбол 8 часов. | Теоретические сведение: правила игры, история развитие, поведение на соревнованиях. Тактические действия в защите. Броски в кольцо со штрафной линии. Тактические действия в нападении. ОФП. Броски в кольцо с 3 шагов. Жесты судей. Работа с мячом в парах и тройках. Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование ловли и передачи мяча; совершенствование техники ведения мяча; совершенствование техникой бросков мяча. | -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;  - освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;  - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;  - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.  расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической  подготовленности; |
| 3. | Гимнастика. 21 час. | ТБ. Физкультура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Круговая тренировка. ОФП. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажёрах. Прыжок через коня. Кувырки вперед, назад, длинный кувырок, «рондат». Упражнения на перекладине, бревне. ОРУ с гимнастическими палками и мячами. Оздоровительная гимнастика. Лазание по канату. Стойка и ходьба на руках. Страховка на снарядах. Элементы на коне, козле, перекладине. | - 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. |
| 4. | Лыжная подготовка 21 час. | Инструкция по охране труда на уроках. Базовые понятия физкультуры. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Эстафета с передачей палок. Хоккей. Техника попеременного двушажного хода, переход с попеременного на одновременные ходы. Техника попеременного четырехшажного. Игра «Гонки с выбыванием». Коньковый ход. Бег на лыжах свободным стилем и коньковым ходом 1.5 км. Горнолыжная техника. Спуски и подъёмы с гор. Лыжная эстафета «Биатлон». | - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности-- -о владение системой знаний о  физическом совершенствовании человека, создание  основы для формирования интереса к  расширению и углублению знаний по истории  развития физической культуры, спорта и  олимпийского движения, освоение умений  отбирать физические упражнения и  регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;  - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;  -освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;  - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга; |
| 5. | Спортивные игры Волейбол 21 час. | Техника приёма и передачи мяча. Подача мяча. Нижний приём с подачи. Передвижения, остановки, повороты и стойки. Техника нападающего удара. Защитные действия. Индивидуальное и групповое блокирование. Верхняя прямая подача на нижний приём. Тактические действия в нападении и защите. Игра «Волейбол». | -формирование умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности;  - обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;  -наблюдение за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. |
| 6. | Легкая атлетика. (16 часа). | Инструкция по охране труда на уроках. ОФП. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передача мяча. Ведение и броски мяча. Передача мяча в движении группой и индивидуально. Нападение и защита. Бег 10 мин. Бег 1.5 км с переменной ходьбой. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30 м. Эстафетный бег. Футбол. Метание гранаты. Многоскоки. Прыжки в длину с места и с разбега. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Прыжки в высоту. Бег 15 мин. | - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. |

Календарно-тематическое планирование учебного предмета

«Физическая культура. 10 класс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | Дом.зад. | Дата по плану | Фактич. дата |
| **Легкая атлетика 13 часов** | | | | |
| 1 | Инструктаж ТБ и поведения на уроке л\атлетики. Современные оздоровительные системы ФВ. | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| 2 | Спринтерский бег, стартовый разгон | 1. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 35р. (м) 15р (д) |  |  |
| 3 | Высокий и низкий старт. Спринтерский бег | Комплекс 2 |  |  |
| 4 | Спринтерский бег. Повторный бег | 1. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.-15раз (м) |  |  |
| 5 | Метание гранаты 500 и 700 гр. | Комплекс 1. |  |  |
| 6 | Метание гранаты 500 и 700 гр. | 1. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 35р. (м) 15р (д) |  |  |
| 7 | Метание гранаты 500 и 700 гр. | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. – 30 р (м) |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега | 1. Лежа на спине поднимание прямых ног 40р (м) 30р (д). |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | Комплекс 1. |  |  |
| 10 | Спринтерский бег. Переменный | 1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад 30р (м) |  |  |
| 11 | Развитие выносливости. Полоса препятствий | 1. Прыжки со скакалкой 140(м), 150(д). |  |  |
| 12 | Длительный бег | 1. Лежа на спине поднимание прямых ног 40р (м) 30р (д). |  |  |
| 13 | Длительный бег | Комплекс 1. |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 22 часа.** | | | | |  | 1. Выпрыгивание из глубокого приседа.-50р (м), 30р (д) |
| 14 | Инструктаж ТБ и поведения на уроке гимнастики. Современные системы ФВ. | Комплекс 4. |  |  |
| 15 | Развитие гибкости, повторение кувырков | 1. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками). |  |  |
| 16 | Кувырки, перекаты, стойки, развитие силы | 1. Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
| 17 | Кувырки, перекаты, стойки, развитие силы | 1. Выпрыгивание из глубокого приседа.-50р (м), 30р (д) |  |  |
| 18 | Кувырки, перекаты, стойки, развитие силы | Комплекс 4. |  |  |
| 19 | Кувырки и переворот боком. ОФП | 1. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты. |  |  |
| 20 | Упражнения в висе, комплекс акробатических упражнений, гибкость | Комплекс 4. |  |  |
| 21 | Упражнения в висе, комплекс акробатических упражнений, гибкость | 1. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 40р (м),30р (д). |  |  |
| 22 | Комплекс акробатически упражнений, гибкость, упр. В висе | 1. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д). |  |  |
| 23 | Комплекс акробатических упражнений, гибкость, упр. В висе | Упражнения с удержанием груза на голове |  |  |
| 24 | Комплекс акробатических упражнений | Комплекс 4. |  |  |
| 25 | Гибкость, прыжки через скакалку, эстафеты с прыжками | Комплекс 4. |  |  |
| 26 | Гибкость, прыжки через скакалку, эстафеты с прыжками | 1. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя. |  |  |
| 27 | Развитие гибкости и координации. Игры с элементами силовых качеств. | Комплекс 4. |  |  |
| 28 | Развитие силы, равновесия. Упражнения на напольном бревне | 1. Мост из положения, лежа на спине. |  |  |
| 29 | Развитие силы, равновесия. Упражнения на напольном бревне | 1. Приседания на левой и правой ноге без опоры -14р (м) 10р (д). |  |  |
| 30 | Опорный прыжок через гимнастического козла | Комплекс 4. |  |  |
| 31 | Опорный прыжок через гимнастического козла | Комплекс 4. |  |  |
| 32 | Эстафеты, опорный прыжок | 1. Вращение прямыми ногами - 20раз (м). |  |  |
| 33 | Эстафеты, опорный прыжок | 1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад 30р (м) |  |  |
| 34 | Эстафеты, опорный прыжок | 1. Прыжки со скакалкой 140(м), 150(д). |  |  |
| 35 | Эстафеты, опорный прыжок | Комплекс 4 |  |  |
| **Спортивные игры. Футбол 5 часов.** | | | | |
| 36 | Инструктаж ТБ и поведения на уроках спортивных игр | Полуприседания и приседания. |  |  |
| 37 | Футбол: Ведение и остановка мяча. | 1. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 38 | Ведение и остановка мяча | Комплекс 6. |  |  |
| 39 | Штрафной и угловой удар | Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 40 | Штрафной и угловой удар | Комплекс 6. |  |  |
| **Баскетбол 8 часов.** | | | | |  | Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату. |
| 41 | Баскетбол: бросок мяча в движении | Комплекс 6. |  |  |
| 42 | Баскетбол: бросок мяча в движении | 1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад 30р (м) |  |  |
| 43 | Штрафной бросок | Комплекс 6. |  |  |
| 44 | Тактические действия в игре баскетбол | Комплекс 6. |  |  |
| 45 | Тактические действия в игре баскетбол | 1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х45 (м) 2x18 (д). |  |  |
| 46 | Тактические действия в защите | Комплекс 6. |  |  |
| 47 | Тактические действия в защите | Комплекс 6. |  |  |
| 48 | Зонная система защиты | Комплекс 6. |  |  |
| **Лыжная подготовка 18 часов** | | | | |  | Приседания на левой и правой ноге без опоры -14р (м) 10р (д). |
| 49 | Инструктаж ТБ и поведения на уроках л\подготовки. Организация двигательного режима. | Комплекс 6. |  |  |
| 50 | Попеременный и одновременно-двушажный ход | Комплекс 6. |  |  |
| 51 | Развитие силовых качеств в игре. ОФП | Комплекс 6. |  |  |
| 52 | Одновременно-одношажный ход, переход с одного хода на другой. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 53 | Одновременно-одношажный ход, переход с одного хода на другой. | Комплекс 6. |  |  |
| 54 | Учебная игра, развитие ловкости в игре. ТБ на уроках волейбола | 1. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками). |  |  |
| 55 | Одновременно-бесшажный ход, преодоление контруклонов | 1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2х25(д) |  |  |
| 56 | Одновременно-бесшажный ход, преодоление контруклонов | Комплекс 3 |  |  |
| 57 | Прием мяча после подачи. Развитие ловкости в игре | 1. Выпрыгивание из глубокого приседа.-50р (м), 30р (д) |  |  |
| 58 | Попеременный четырехшажный ход | 1. Полуприседания и приседания. |  |  |
| 59 | Попеременный четырехшажный ход | Комплекс 3. |  |  |
| 60 | Передача мяча в зону 3. Подача мяча. Развитие ловкости в игре | 1. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 61 | Согласованность движений рук и ног при переходе с хода на ход | Комплекс 3. |  |  |
| 62 | Согласованность движений рук и ног при переходе с хода на ход | 1. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней. |  |  |
| 63 | Верхняя прямая подача, передача мяча в зону 3 | Комплекс 3. |  |  |
| 64 | Переход с одного хода на другой, согласованность движений | Комплекс 3 |  |  |
| 65 | Переход с одного хода на другой, согласованность движений |  |  |  |
| 66 | Верхняя прямая подача |  |  |  |
| 67 | Попеременный-четырехшажный ход, согласованность движений |  |  |  |
| 68 | Попеременный-четырехшажный ход, согласованность движений |  |  |  |
| 69 | Верхняя прямая подача, учебная игра |  |  |  |
| 70 | Спуски и подъемы. Прохождение дистанции |  |  |  |
| 71 | Спуски и подъемы. Прохождение дистанции |  |  |  |
| 72 | Учебная игра с заданиями |  |  |  |
| 73 | Прохождение дистанции в среднем темпе. Соревнования |  |  |  |
| 74 | Прохождение дистанции в среднем темпе. Соревнования |  |  |  |
| **Волейбол 23 часа** | | | | |
| 75 | ТБ на уроках волейбола. Стойка и передвижения игрока | Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой. |  |  |
| 76 | Прием и передача мяча в волейболе | Комплекс 2 |  |  |
| 77 | Прием и передача мяча в волейболе | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х45 (м) 2x18 (д). |  |  |
| 78 | Развитие ловкости в игре. Челночный бег | Комплекс 2 |  |  |
| 79 | Нападающий удар | Комплекс 2 |  |  |
| 80 | Нападающий удар | Комплекс 2 |  |  |
| 81 | Техника действий в защите. | 1. Мост из положения, лежа на спине. |  |  |
| 82 | Техника действий в защите. | 1. Выпрыгивание из глубокого приседа.-50р (м), 30р (д) |  |  |
| 83 | Прием мяча после подачи | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 84 | Тактика игры, прием и передача мяча | Комплекс 1. |  |  |
| 85 | Тактика игры, прием и передача мяча | 1. Приседания на левой и правой ноге без опоры -14р (м) 10р (д). |  |  |
| 86 | Индивидуальные упражнения волейболиста | 1. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 87 | Тактика игры, блок, блокирование | Комплекс 2. |  |  |
| 88 | Тактика игры, блок, блокирование | 1. Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
| **Легкая атлетика 16 часов** | | | | |
| **89** | Преодоление горизонтальных препятствий, прыжок в высоту | Комплекс 1 |  |  |
| 90 | Прыжок в высоту с разбега | Комплекс 1 |  |  |
| 91 | Метание гранаты | Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
| 92 | Метание гранаты | Комплекс 1. |  |  |
| 93 | Метание гранаты | Комплекс 1 |  |  |
| 94 | Спринтерский бег | Комплекс 1 |  |  |
| 95 | Спринтерский бег | Комплекс 1 |  |  |
| 96 | Спринтерский бег | Комплекс 1 |  |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега | Комплекс 1 |  |  |
| 98 | Прыжок в длину с разбега | Комплекс 1 |  |  |
| 99 | Прыжок в длину с разбега | Комплекс 1 |  |  |
| 100 | Прыжок в длину с разбега | Комплекс 2. |  |  |
| 101 | Длительный бег | 1. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 35р. (м) 15р (д). |  |  |
| 102 | Длительный бег | Комплекс 2 |  |  |
| 103 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов | Комплекс 2 |  |  |
| 104 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов | Комплекс 2 |  |  |
| 105 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов | Комплекс 2 |  |  |

Календарно-тематическое планирование учебного предмета

«Физическая культура. 11 класс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | Дом.зад. | Дата по плану | Фактич. дата |
| **Легкая атлетика 19 часов.** | | | | |
| 1 | Инструктаж ТБ. Понятие о физической культуре личности. | Комплекс 1. |  |  |
| 2 | Бег 1000 м без времени. Низкий старт. Тест: бег 30 м. | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 3 | Игра «Русская лапта». Специальные упражнения для игры «Лапта». | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. – 2х25(д) |  |  |
| 4 | Учёт бега 100 м. | Комплекс 1. |  |  |
| 5 | Низкий старт. Финиширование. Бег по повороту. | 1. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 35р. (м) 15р (д) |  |  |
| 6 | Совершенствование техники. Удары битой по мячу с разных позиций. Игра «Лапта». | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. – 30 р (м) |  |  |
| 7 | Тест: прыжки в длину с места. Учёт: подтягивание. | 1. Лежа на спине поднимание прямых ног 40р (м) 30р (д). |  |  |
| 8 | Учёт: прыжки в длину с разбега. | Комплекс 1. |  |  |
| 9 | Учебная игра футбол. Освоение техники владения мяча. | 1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад 30р (м) |  |  |
| 10 | Совершенствовать: преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1. Прыжки со скакалкой 140(м), 150(д). |  |  |
| 11 | Учёт: бег 1000 м. |  |  |  |
| 12 | Двусторонняя игра футбол. Совершенствование техники. | Комплекс 1. |  |  |
| 13 | Учёт: метание гранаты на дальность с разбега. | 1. Выпрыгивание из глубокого приседа.-50р (м), 30р (д) |  |  |
| 14 | Совершенствование метания теннисного мяча в цель. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 15 | Совершенствование тактики игры в футбол. Учебная игра «Футбол». | Комплекс 1. |  |  |
| 16 | Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». | 1. Приседания на левой и правой ноге без опоры -14р (м) 10р (д). |  |  |
| 17 | Учёт: прыжки в ывсоту способом «Перешагивание». | 1. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 18 | Учёт: бег 3000 м. | Комплекс 2. |  |  |
| 19 | Легкоатлетическая эстафета. | 1. Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
| **Баскетбол 8 часов.** | | | | |
| 20 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Комплекс 3 |  |  |
| 21 | Учебная игра баскетбол. | 1. Выпрыгивание из глубокого приседа.-50р (м), 30р (д) |  |  |
| 22 | Техника перемещений. Броски в кольцо с 3-х шагов. | 1. Полуприседания и приседания. |  |  |
| 23 | Судейство соревнований. Жесты судьи. | Комплекс 3. |  |  |
| 24 | Учебная игра баскетбол. | 1. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 25 | Освоение техники бросков в кольцо с различных позиций. | Комплекс 3. |  |  |
| 26 | Совершенствовать технику персональной защиты и нападения. | 1. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней. |  |  |
| 27 | Учёт: двусторонняя игра баскетбол. | Комплекс 3. |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 21 часа** | | | | |
| 28 | Физкультура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. | Комплекс 4. |  |  |
| 29 | Совершенствовать ранее изученный материал. Круговая тренировка. | 1. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками). |  |  |
| 30 | Атлетическая гимнастика. | 1. Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
| 31 | Разучить комплекс упражнений по акробатике, на гимнастическом коне и козле. | 1. Выпрыгивание из глубокого приседа.-50р (м), 30р (д) |  |  |
| 32 | Разучить комплекс упражнений на перекладине и бревне. | Комплекс 4. |  |  |
| 33 | Разучить упражнения с гимнастическими палками и мячами. | 1. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты. |  |  |
| 34 | Лазание по канату. | Комплекс 4. |  |  |
| 35 | Персональные упражнения по акробатике, на гимнастическом коне и козле в длину, ширину. | 1. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 40р (м),30р (д). |  |  |
| 36 | Атлетическая гимнастика. | 1. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д). |  |  |
| 37 | Гимнастика для профилактики искривления позвоночника. | Упражнения с удержанием груза на голове |  |  |
| 38 | Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом «Круговая тренировка». | Комплекс 4. |  |  |
| 39 | Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом «Круговая тренировка». | Комплекс 4. |  |  |
| 40 | Работа на тренажёрах на мышцы груди и рук. | 1. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя. |  |  |
| 41 | Общефизическая подготовка. | Комплекс 4. |  |  |
| 42 | Атлетическая гимнастика – упражнения для мышц ног, живота, спины. | 1. Мост из положения, лежа на спине. |  |  |
| 43 | Учёт: разученных элементов по акробатике, на гимнастическом коне и козле. | 1. Приседания на левой и правой ноге без опоры -14р (м) 10р (д). |  |  |
| 44 | Учёт: разученные элементы на брусьях и бревне. | Комплекс 4. |  |  |
| 45 | Совершенствовать упражнения по оздоровительной гимнастике. | Комплекс 4. |  |  |
| 46 | Учёт: разученных элементов по акробатике, на гимнастическом коне и козле. | 1. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой. |  |  |
| 47 | Учёт: атлетическая и оздоровительная гимнастика. | Комплекс 4. |  |  |
| 48 | Гимнастическая эстафета. | Комплекс 4. |  |  |
| **Лыжная подготовка 21 час** | | | | |
| 49 | Лыжные ходы и способы их применения. | Комплекс 6. |  |  |
| 50 | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. | Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. |  |  |
| 51 | Техника бега на коньках, владение клюшкой и шайбой. Учебная игра хоккей. | Комплекс 6. |  |  |
| 52 | Техника попеременного двушажного хода. | Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату. |  |  |
| 53 | Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. | Комплекс 6. |  |  |
| 54 | Разучить технику индивидуальных действий в нападении. Учебная игра хоккей. | 1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад 30р (м) |  |  |
| 55 | Учёт: техника одновременного двушажного хода. | Комплекс 6. |  |  |
| 56 | Совершенствовать технику одновременного бесшажного и одношажного ходов. | Комплекс 6. |  |  |
| 57 | Броски и удары шайбой. Бег на коньках по повороту. | 1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х45 (м) 2x18 (д). |  |  |
| 58 | Техника конькового хода. | Комплекс 6. |  |  |
| 59 | Совершенствование техники спусков и подъёмов с гор. | Комплекс 6. |  |  |
| 60 | Тактические действия игроков в нападении. Учебная игра хоккей. | Комплекс 6. |  |  |
| 61 | Учёт: спуски и подъёмы. | Приседания на левой и правой ноге без опоры -14р (м) 10р (д). |  |  |
| 62 | Горнолыжная техника. | Комплекс 6. |  |  |
| 63 | Тактические действия игроков в обороне. | Комплекс 6. |  |  |
| 64 | Учёт: коньковый ход. | Комплекс 6. |  |  |
| 65 | Бег на лыжах 5 км. | Комплекс утренней гимнастики. |  |  |
| 66 | Учебная игра хоккей. | Комплекс 6. |  |  |
| 67 | Лыжная эстафета «Биатлон». | Комплекс 6. |  |  |
| 68 | Лыжная эстафета «Биатлон». | Комплекс 6. |  |  |
| 69 | Учёт: техника хоккейных передвижений. | Комплекс 6. |  |  |
| **Волейбол 9 час.** | | | | |
| 70 | Совершенствование техники приёма и передач мяча. Учебная игра. | Комплекс 3. |  |  |
| 71 | Совершенствование техники передачи мяча у сетки, в прыжке, в парах. | Комплекс 3. |  |  |
| 72 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра волейбол. | 1. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей. |  |  |
| 73 | Совершенствование техники нижней и верхней подачи. | Комплекс 3 |  |  |
| 74 | Совершенствование приёма с подачи. | Комплекс 3 |  |  |
| 75 | Учёт: верхняя прямая подача на нижний приём. Учебная игра волейбол. | Комплекс 3. |  |  |
| 76 | Разучить технику прямого нападающего удара. | Наклоны и повороты туловища в различных положениях. |  |  |
| 77 | Совершенствовать технику прямого нападающего удара. | Комплекс 3 |  |  |
| 78 | Учёт: двусторонняя игра волейбол. | Комплекс 3 |  |  |
| **Легкая атлетика 24 часа** | | | | |
| **79** | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | Комплекс 1 |  |  |
| 80 | ОФП. Бег 10 минут. | Комплекс 1 |  |  |
| 81 | Гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Упражнения с удержанием груза на голове. |  |  |
| 82 | Совершенствование бросков из опорного положения. Взаимодействие с партнером. | Комплекс 1. |  |  |
| 83 | Совершенствование техники ведения мяча и бросков по воротам. | Комплекс 1 |  |  |
| 84 | Учёт: ведение мяча, бросок по воротам. Учебная игра гандбол. | Комплекс 1 |  |  |
| 85 | Совершенствование техники нападения и защитных действий. | Комплекс 1 |  |  |
| 86 | Совершенствование тактики, взаимодействие трех игроков. | Комплекс 1 |  |  |
| 87 | Учёт: двусторонняя игра гандбол. | Комплекс 1 |  |  |
| 88 | Учёт: блокирование и отбор мяча. | Комплекс 1 |  |  |
| 89 | Опрос раздела легкая атлетика. | Комплекс 1 |  |  |
| 90 | Специальные упражнения для игры «Лапта». | Комплекс 2. |  |  |
| 91 | Тест: бег 30 м. Бег 6 минут. Подтягивание. | 1. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 35р. (м) 15р (д). |  |  |
| 92 | Учёт бега: 100 м. | Комплекс 2 |  |  |
| 93 | Удары по летящему мячу. Учебная игра футбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 94 | Учёт: метание гранаты на дальность с разбега. | Комплекс 2 |  |  |
| 95 | Прыжки в длину с места, разбега способом прогнувшись. Учёт: подтягивание. | Комплекс 2 |  |  |
| 96 | Совершенствование техники обманных движений «финты». Учебная игра футбол. | Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой. |  |  |
| 97 | Учёт: прыжки в длину с разбега. | Комплекс 2 |  |  |
| 98 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х45 (м) 2x18 (д). |  |  |
| 99 | Комбинации из освоенных элементов техники. Учебная игра футбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 100 | Учёт: бег 1000 м | Комплекс 2 |  |  |
| 101 | Учёт: прыжки в высоту способом «перешагивание». | Комплекс 2 |  |  |
| 102 | Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра футбол. |  |  |  |