Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 32 с углубленным изучением предметов эстетического цикла» г. Уссурийска Уссурийского городского округа

**РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель ШМО Зам. директора по УВР Директор МБОУ СОШ № 32

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ю.В. Стаценко/

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

(указать учебный предмет, курс, дисциплина (модуль)

**Уровень образования** \_\_основное общее образование\_\_

**10-11 класс**

**2022-23**

 **учебный год**

**1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, в соответствие с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами.

Программа по физической культуре для 10 - 11 классов разработана в соответствии:

* с приказом Министерства образования и науки РФ № 1577 от 31 декабря 2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
* с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011;
* с рекомендациями Примерной программы по физической культуре. Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год;
* с концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы от 24 декабря 2018 года.
	+ - * с учебным планом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 32 с углубленным изучением предметов

эстетического цикла» г. Уссурийска Уссурийского городского округа (принят на педагогическом совете протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. и утвержден приказом директора № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.);

* + - * с календарным учебным графиком МБОУ СОШ № 32 с углубленным изучением предметов эстетического цикла на 2022-2023 учебный год;
			* с требованиями основной образовательной программы, учебным планом МБОУ СОШ № 32 с углубленным изучением предметов эстетического цикла и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:
* Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных

 организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

* рабочая программа 10-11 классы
* методические рекомендации, 10-11 классы
* тестовый контроль, 10-11 классы

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**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.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Место учебного курса в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 ч, из расчета 2 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 136 ч на два года обучения (по 2 ч в неделю). С учетом наличия материально-технической базы, а также климатогеографических и региональных особенностей гимнастика и лыжная подготовка заменяется бадминтоном.

**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;

- 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.

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

***Содержание учебного предмета (авторская программа)***

**X - XI КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура и здоровый образ жизни.**Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).
      Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

**Физическое совершенствование**

**Упражнения в системе спортивной подготовки.**

*Легкая атлетика.* Техника безопасности на уроках физической культуры – раздел легкая атлетика. Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Высокий, низкий старт. Специально-беговые упражнения, специально-прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м, 200м, 400м). Бег с изменением направления (челночный бег) 3 по 10 м. Прыжки на скакалке. Общефизическая подготовка (ОФП), общеразвивающие упражнения (ОРУ), силовая нагрузка (прыжки в длину с места, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа руки за головой, подтягивание на низкой перекладине девушки), метание малого мяча, метание гранаты. Подвижные игры.

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 100 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки*и 2000 м — *юноши*(на результат). Разновидности эстафет. Встречные эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Эстафетный бег 4 по 100 м, 4 по 400м. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.
      Упражнения общей физической подготовки.

*Кроссовая подготовка*. Техника безопасности. Разновидности бега. Специально-беговые упражнения, специально-прыжковые упражнения. Высокий старт. Бег 1000 м, бег 1500 м, бег 2000 м, 3000 м, 5000м. Бег на выносливость. 6- минутный бег. Бег по пересеченной местности. Прыжки на скакалке. ОФП. Подвижные игры. Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры*  *Баскетбол.* Техника безопасности на уроках физической культуры раздел баскетбола. Правила игры. Жесты судей. Стойки и передвижения игроков. Технические и тактические приемы (ведение мяча, ведение мяча с изменением направления 18 м, передача, ловля мяча, броски в кольцо, бросок в кольцо после двух шагов, выполнение быстрого прорыва в тройках, пятерках. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

*Волейбол.* Техника безопасности на уроках физической культуры – раздел волейбол. Правила игры. Жесты судей. Стойки и передвижения игроков. Технические приемы (верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, нижняя подача мяча, боковая подача мяча, верхняя подача мяча, верхний, нижний прием мяча, передача мяча в стену, передача мяча через сетку, передача мяча в движении в тройках, в четверках). ОФП. СФП. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

*Бадминтон.* Технико-тактические действия в нападении. Упражнения общей физической подготовки.

*Подвижные игры.*  Правила и организация проведения подвижных игр. Техника безопасности при поведении подвижных игр. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.***

*Легкая атлетика.*Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях). Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

*Спортивные игры.*  *Баскетбол*. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Волейбол.* Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Бадминтон.*  Тактика одиночной игры. Тактика парной игры.    Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Упражнения культурно-этнической направленности.***Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры.

**Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Тема урока** | **Предметные результаты** | **Дата проведения** | **Примечание (замечания по ходу реализации плана)** |
| ***Легкая атлетика 18 часов.*** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт, бег с ускорением 30-40 м.  | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 40 м с низкого старта. |  |  |
| 2 | Низкий старт, бег с ускорением 30 м.  | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта. |  |  |
| 3 | Низкий старт. Бег с ускорением 100 м. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. |  |  |
| 4 | Челночный бег 3х10. Игра «Лапта». | **Уметь** бегать челночный бег на скорость. **Уметь** играть по правилам игры. |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. | **Уметь** прыгать в длину с места.**Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча. |  |  |
| 6 | Метание малого мяча.  | **Уметь** метать на дальность. |  |  |
| 7 | Эстафетный бег. Игра «Лапта». | **Уметь** передавать эстафетную палочку.**Уметь** играть по правилам игры. |  |  |
| 8 | 6-минутный бег.  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 6 мин. |  |  |
| 9 |  Игра «Лапта». Отбивание мяча битой, бег с ускорением, выбивание соперников мячом. | **Уметь** играть по правилам игры. |  |  |
| 10 | Бег 500 м. Метание гранаты на дальность. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин. **Уметь** метать гранату |  |  |
| 11 | Бег на 1000 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | **Уметь** бегать в равномерном темпе. |  |  |
| 12 | Игра «Лапта». | **Уметь** играть по правилам игры. |  |  |
| 13 | Бег 2000 м. | **Уметь** бегать в равномерном темпе. |  |  |
| 14 |  Игра «Лапта». Отбивание мяча битой, бег с ускорением, выбивание соперников мячом. | **Уметь** играть по правилам игры. |  |  |
| 15 | Бег 3000 м (девушки), 5000 м (юноши) на выносливость. | **Уметь** бегать в равномерном темпе. |  |  |
| 16 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. |  |  |
| 17 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. |  |  |
| 18 | Подвижные игры. Силовые упражнения. | **Уметь** выполнять силовые упражнения. |  |  |
| ***Спортивные игры. Волейбол 14 часа.*** |
| 19 | Ознакомление с разделом программы по волейболу и с правилами техники безопасности на занятиях. Перемещения, передача мяча двумя руками сверху.  | **Уметь** правильно выполнять верхнюю передачу мяча. |  |  |
| 20 | Передача мяча сверху во встречных колоннах. Прием мяча снизу после перемещения. Прием снизу и передача сверху стоя на месте.  | **Уметь** правильно выполнять верхнюю передачу мяча и прием снизу. |  |  |
| 21 | ПТБ. Техника защиты. Приём мяча. ОРУ. СФП. Приём мяча сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расст. 6- 8м), приём мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке. КТ. Сгибание, разгибание рук. | **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. **Уметь** судить игру. |  |  |
| 22 | ПТБ. Блокирование. ОРУ. СФП. СБУ. Перемещение вдоль сетки. Одиночное и групповое блокирование в зоне 2-3-4 при прямом нападающем ударе из зоны 4- 3-2,1-6-5. КТ. Поднимание туловища, пресс. | **Уметь** своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча. |  |  |
| 23 | ПТБ. Тактика взаимодействия игроков на сетке. ОРУ. СГ1У. Борьба на сетке, блокирование, сброс мяча одной, двумя руками, подбор мяча за блоком. Игра с заданием. КТ. Нападение с собственного подбрасывания ч/з сетку в прыжке 1 без касания сетки. | **Уметь** правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). **Уметь** выполнять подачу мяча. |  |  |
| 24 | Игра «Волейбол». Судейство игры. | **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. **Уметь** судить игру. |  |  |
| 25 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Нижняя, прямая подача из-за лицевой линии. Прием снизу. Оценить передачу двумя руками сверху в парах через сетку. | **Уметь** изменить направление полета мяча.**Уметь** выполнять передачу двумя руками сверху в парах через сетку. |  |  |
| 26 | ПТБ. Тактические действия в нападении. СФП. Взаимодействие нападающих, диагонального, центрального доигровщиков. Организация нападения зон 5-2-3,6-2-4, 6-2-3, 1-3-4, 5-3-2. КТ. Нападение с собственного подбрасывания со второй линии. Учебная игра. | **Уметь** выполнять передачу мяча сверху у стены. |  |  |
| 27 | ПТБ. Нападения. ОРУ. СГГУ. Учебная игра в нападении. Конт. исп. Нападающий удар или скидка в зависимости от того, поставлен блок или нет. Нападающий удар, прыжок вверх толчком с двух ног с места. | **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. **Уметь** судить игру. |  |  |
| 28 | ПТБ. Подача. ОРУ. СФП. Совершенствование исполнения подачи в прыжке (подготовка и разбег), техника исполнения, тактика, типичные ошибки. Двухсторонняя игра. | **Уметь** выполнять нижнюю, прямую подачу.**Уметь** выполнять многократные передачи над собой |  |  |
| 29 | Передачи сверху и прием снизу через сетку. Многократные передачи двумя руками над собой и перед собой.  | **Уметь** правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча. |  |  |
| 30 | ПТБ. Правила судейства по в/б. ОРУ. Стойки, перемещения. Жесты судьи. Судейство. Закрывание прямой подачи в прыжке, приём мяча с подачи. Организация нападения.  | **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. **Уметь** судить игру. |  |  |
| 31 | Совершенствование верхней, нижней передачи на месте и во встречных колоннах. Приём мяча с подачи. Двухсторонняя игра. | **Уметь** играть в волейбол. |  |  |
| 32 | ПТБ. Двухсторонняя игра. ОРУ. Нападающий удар. Блокирование. Подача. Организация нападения и зашиты во время игры. | **Уметь** выполнять прямой нападающий удар и блокирование.  |  |  |
| ***Спортивные игры. Бадминтон 8часов.*** |
| 33 | Ознакомление с разделом программы по бадминтону и с правилами техники безопасности. Подвижные игры. | **Уметь выполнять силовые упражнения.** |  |  |
| 34 | Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки. | **Уметь выполнять силовые упражнения.****Уметь** играть в «Бадминтон». |  |  |
| 35 | Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки. | **Уметь** играть в «Бадминтон». |  |  |
| 36 | Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки. | **Уметь** играть в «Бадминтон». |  |  |
| 37 | Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки. | **Уметь** играть в «Бадминтон». |  |  |
| 38 | Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол.Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху. | **Уметь** выполнять силовые упражнения. |  |  |
| 39 | Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сбоку открытой стороной ракетки.Техника выполнения ударов в защите на задней линии: закрытой стороной ракетки. | **Уметь** играть в «Бадминтон». |  |  |
| 40 | Прием атакующего удара Одиночная игра. | Уметь играть в «Бадминтон». |  |  |
| ***Спортивные игры. Баскетбол 12 часов.*** |
| 41 | ПТБ Комплекс беговых упражнений, упражнения с мячом. Ведение мяча с обводкой, ловля высоко летящего мяча в прыжке, броски в кольцо в движении. | **Уметь** выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди. |  |  |
| 42 | ПТБ. Передача мяча. ОРУ. Совершенствование правил ведения мяча, передачи бросков в движении. Игра с заданием. | **Уметь** выполнять ведение и передачу мяча двумя руками со сменой мест.**Уметь** выполнять броски мяча в кольцо. |  |  |
| 43 | ПТБ. Передача мяча. ОРУ. Совершенствование правил ведения мяча, передачи бросков в движении с броском в кольцо. Игра с заданием. | **Уметь** выполнять ведение и передачу мяча двумя руками со сменой мест.**Уметь** выполнять броски мяча в кольцо. |  |  |
| 44 | ПТБ. Передача мяча. ОРУ. Совершенствование правил ведения мяча, передачи бросков в движении. Игра с заданием. | **Уметь** выполнять ведение и передачу мяча двумя руками со сменой мест.**Уметь** выполнять броски мяча в кольцо. |  |  |
| 45 |  ПТБ. Совершенствование передачи мяча от головы и ловля высоко летящих мячей в прыжке, а также после  |  |  |  |
| отскока от щита. Учебная игра с заданием. КТ. Ловля и передача мяча в парах.46 |  |  |  |
|  47 | ПТБ. Ведение мяча при сближении с соперником. Бег с изменением направления. Совершенствование ведения мяча при сближении с соперником, броску в кольцо одной рукой от головы в прыжке с места. Двухсторонняя игра.  |  |  |  |
| 48 | Судейство. Упражнения на внимательность. Одиночные, групповые командные действия в игре. Судейство. Двухсторонняя игра. Пресс. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |
| 49 | Совершенствование броска мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке и с места. Совершенствование ведения мяча при сближении с соперником, передвижения в нападении и защите. Совершенствование бросков и передача мяча от головы, ловля высоколетящих мячей. | **Уметь** выполнять бросок мяча в корзину в прыжке и с места.**Уметь** ловить высоколетящих мячей. |  |  |
| 50 | Передача мяча от груди, головы, из-за спины на месте и в движении «ёлочкой», зигзагом. Совершенствование броска мяча в кольцо в движении, с остановкой. Учебная игра. Сгибание, разгибание рук в упоре. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |
| 51 | Штрафной бросок. Броски мяча в корзину, ранее изученными способами. Игра в баскетбол.  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |
| 52 | Учебная игра «Баскетбол».Терминология баскетбола, судейство. | **Уметь** играть в баскетбол.**Уметь** судить игру. |  |  |
| ***Легкая атлетика 16 часов.*** |
| 53 | Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом перешагивания. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. |  |  |
| 54 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. |  |  |
| 55 | 6-минутный бег. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 6 мин. |  |  |
| 56 | Метание гранаты на дальность. Равномерный бег до 1 км. | **Уметь** правильно держать корпус тела. |  |  |
| 57 | Бег на 1000 м.  | **Уметь** бегать в равномерном темпе. |  |  |
| 58 | Полоса препятствия с 4-5 препятствиями. | **Уметь** преодолевать полосу препятствия. |  |  |
| 59 | Бег 2000 м. | **Уметь** бегать в равномерном темпе. |  |  |
| 60 | Бег 3000 м (девушки), 5000 м (юноши) на выносливость. | **Уметь** бегать в равномерном темпе. |  |  |
| 61 | Прыжок в длину с разбега. | **Уметь** прыгать в длину с разбега. |  |  |
| 62 | Бег 500 метров. Игра «Лапта». | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью.**Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча. |  |  |
| 63 | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30 м. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта. |  |  |
| 64 | Прыжок в длину с места.Игра «Лапта». | **Уметь** прыгать в длину с места.**Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча. |  |  |
| 65 | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 100 м. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. |  |  |
| 66 | Челночный бег 3х10. Игра «Лапта». | **Уметь** бегать челночный бег на скорость. **Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча. |  |  |
| 67 | Эстафетный бег. | **Уметь** передавать эстафетную палочку. |  |  |
| 68 | Игра «Лапта». Отбивание мяча битой, бег с ускорением, выбивание соперников мячом. | **Уметь** играть по правилам игры. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Тема урока** | **Предметные результаты** | **Дата проведения** | **Примечание (замечания по ходу реализации плана)** |
| ***Легкая атлетика 18 часов.*** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт, бег с ускорением 30-40 м.  | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 40 м с низкого старта. |  |  |
| 2 | Низкий старт, бег с ускорением 30 м.  | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта. |  |  |
| 3 | Низкий старт. Бег с ускорением 100 м. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. |  |  |
| 4 | Челночный бег 3х10. Игра «Лапта». | **Уметь** бегать челночный бег на скорость. **Уметь** играть по правилам игры. |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. | **Уметь** прыгать в длину с места.**Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча. |  |  |
| 6 | Метание малого мяча.  | **Уметь** метать на дальность. |  |  |
| 7 | Эстафетный бег. Игра «Лапта». | **Уметь** передавать эстафетную палочку.**Уметь** играть по правилам игры. |  |  |
| 8 | 6-минутный бег.  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 6 мин. |  |  |
| 9 |  Игра «Лапта». Отбивание мяча битой, бег с ускорением, выбивание соперников мячом. | **Уметь** играть по правилам игры. |  |  |
| 10 | Бег 500 м. Метание гранаты на дальность. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин. **Уметь** метать гранату |  |  |
| 11 | Бег на 1000 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | **Уметь** бегать в равномерном темпе. |  |  |
| 12 | Игра «Лапта». | **Уметь** играть по правилам игры. |  |  |
| 13 | Бег 2000 м. | **Уметь** бегать в равномерном темпе. |  |  |
| 14 |  Игра «Лапта». Отбивание мяча битой, бег с ускорением, выбивание соперников мячом. | **Уметь** играть по правилам игры. |  |  |
| 15 | Бег 3000 м (девушки), 5000 м (юноши) на выносливость. | **Уметь** бегать в равномерном темпе. |  |  |
| 16 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. |  |  |
| 17 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. |  |  |
| 18 | Подвижные игры. Силовые упражнения. | **Уметь** выполнять силовые упражнения. |  |  |
| ***Спортивные игры. Волейбол 14 часа.*** |
| 19 | Ознакомление с разделом программы по волейболу и с правилами техники безопасности на занятиях. Перемещения, передача мяча двумя руками сверху.  | **Уметь** правильно выполнять верхнюю передачу мяча. |  |  |
| 20 | Передача мяча сверху во встречных колоннах. Прием мяча снизу после перемещения. Прием снизу и передача сверху стоя на месте.  | **Уметь** правильно выполнять верхнюю передачу мяча и прием снизу. |  |  |
| 21 | ПТБ. Техника защиты. Приём мяча. ОРУ. СФП. Приём мяча сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расст. 6- 8м), приём мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке. КТ. Сгибание, разгибание рук. | **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. **Уметь** судить игру. |  |  |
| 22 | ПТБ. Блокирование. ОРУ. СФП. СБУ. Перемещение вдоль сетки. Одиночное и групповое блокирование в зоне 2-3-4 при прямом нападающем ударе из зоны 4- 3-2,1-6-5. КТ. Поднимание туловища, пресс. | **Уметь** своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча. |  |  |
| 23 | ПТБ. Тактика взаимодействия игроков на сетке. ОРУ. СГ1У. Борьба на сетке, блокирование, сброс мяча одной, двумя руками, подбор мяча за блоком. Игра с заданием. КТ. Нападение с собственного подбрасывания ч/з сетку в прыжке 1 без касания сетки. | **Уметь** правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). **Уметь** выполнять подачу мяча. |  |  |
| 24 | Игра «Волейбол». Судейство игры. | **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. **Уметь** судить игру. |  |  |
| 25 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Нижняя, прямая подача из-за лицевой линии. Прием снизу. Оценить передачу двумя руками сверху в парах через сетку. | **Уметь** изменить направление полета мяча.**Уметь** выполнять передачу двумя руками сверху в парах через сетку. |  |  |
| 26 | ПТБ. Тактические действия в нападении. СФП. Взаимодействие нападающих, диагонального, центрального доигровщиков. Организация нападения зон 5-2-3,6-2-4, 6-2-3, 1-3-4, 5-3-2. КТ. Нападение с собственного подбрасывания со второй линии. Учебная игра. | **Уметь** выполнять передачу мяча сверху у стены. |  |  |
| 27 | ПТБ. Нападения. ОРУ. СГГУ. Учебная игра в нападении. Конт. исп. Нападающий удар или скидка в зависимости от того, поставлен блок или нет. Нападающий удар, прыжок вверх толчком с двух ног с места. | **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. **Уметь** судить игру. |  |  |
| 28 | ПТБ. Подача. ОРУ. СФП. Совершенствование исполнения подачи в прыжке (подготовка и разбег), техника исполнения, тактика, типичные ошибки. Двухсторонняя игра. | **Уметь** выполнять нижнюю, прямую подачу.**Уметь** выполнять многократные передачи над собой |  |  |
| 29 | Передачи сверху и прием снизу через сетку. Многократные передачи двумя руками над собой и перед собой.  | **Уметь** правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча. |  |  |
| 30 | ПТБ. Правила судейства по в/б. ОРУ. Стойки, перемещения. Жесты судьи. Судейство. Закрывание прямой подачи в прыжке, приём мяча с подачи. Организация нападения.  | **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. **Уметь** судить игру. |  |  |
| 31 | Совершенствование верхней, нижней передачи на месте и во встречных колоннах. Приём мяча с подачи. Двухсторонняя игра. | **Уметь** играть в волейбол. |  |  |
| 32 | ПТБ. Двухсторонняя игра. ОРУ. Нападающий удар. Блокирование. Подача. Организация нападения и зашиты во время игры. | **Уметь** выполнять прямой нападающий удар и блокирование.  |  |  |
| ***Бадминтон 8 часов.*** |
| 33 | Ознакомление с разделом программы по бадминтону и с правилами техники безопасности. Подвижные игры. | **Уметь выполнять силовые упражнения.** |  |  |
| 34 | Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки. | **Уметь выполнять силовые упражнения.****Уметь** играть в «Бадминтон». |  |  |
| 35 | Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки. | **Уметь** играть в «Бадминтон». |  |  |
| 36 | Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки. | **Уметь** играть в «Бадминтон». |  |  |
| 37 | Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки. | **Уметь** играть в «Бадминтон». |  |  |
| 38 | Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол.Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху. | **Уметь** выполнять силовые упражнения. |  |  |
| 39 | Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сбоку открытой стороной ракетки.Техника выполнения ударов в защите на задней линии: закрытой стороной ракетки. | **Уметь** играть в «Бадминтон». |  |  |
| 40 | Прием атакующего удара Одиночная игра. | Уметь играть в «Бадминтон». |  |  |
| ***Спортивные игры. Баскетбол 1 2часов.*** |
| 41 | ПТБ Комплекс беговых упражнений, упражнения с мячом. Ведение мяча с обводкой, ловля высоко летящего мяча в прыжке, броски в кольцо в движении. | **Уметь** выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди. |  |  |
| 42 | ПТБ. Передача мяча. ОРУ. Совершенствование правил ведения мяча, передачи бросков в движении. Игра с заданием. | **Уметь** выполнять ведение и передачу мяча двумя руками со сменой мест.**Уметь** выполнять броски мяча в кольцо. |  |  |
| 43 |  ПТБ. Совершенствование передачи мяча от головы и ловля высоко летящих мячей в прыжке, а также после отскока от щита. Учебная игра с заданием. КТ. Ловля и передача мяча в парах. |  |  |  |
|  |
| 44 | ПТБ. Передвижение в нападении. Ведение мяча без зрительного контроля в средней, высокой стойке. Обучение передвижению в нападении и защите. Совершенствование в броске мяча двумя руками от головы в прыжке и с места, в ловле высоко летящих  |  |  |  |
| 45 | ПТБ. Ведение мяча при сближении с соперником. Бег с изменением направления. Совершенствование ведения мяча при сближении с соперником, броску в кольцо одной рукой от головы в прыжке с места. Двухсторонняя игра.  |  |  |  |
|  |
| 46 | Судейство. Упражнения на внимательность. Одиночные, групповые командные действия в игре. Судейство. Двухсторонняя игра. Пресс. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |
| 47 | Совершенствование броска мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке и с места. Совершенствование ведения мяча при сближении с соперником, передвижения в нападении и защите. Совершенствование бросков и передача мяча от головы, ловля высоколетящих мячей. | **Уметь** выполнять бросок мяча в корзину в прыжке и с места.**Уметь** ловить высоколетящих мячей. |  |  |
| 48 | Передача мяча от груди, головы, из-за спины на месте и в движении «ёлочкой», зигзагом. Совершенствование броска мяча в кольцо в движении, с остановкой. Учебная игра. Сгибание, разгибание рук в упоре. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |
| 49 | Штрафной бросок. Броски мяча в корзину, ранее изученными способами. Игра в баскетбол.  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |
| 50 | Учебная игра «Баскетбол». Совершенствование бросков и передача мяча от головы, ловля высоколетящих мячей.Терминология баскетбола, судейство. | **Уметь** играть в баскетбол.**Уметь** судить игру. |  |  |
| 51 | Учебная игра «Баскетбол».Терминология баскетбола, судейство. | **Уметь** играть в баскетбол.**Уметь** судить игру. |  |  |
| 52 | Учебная игра «Баскетбол».Терминология баскетбола, судейство. | **Уметь** играть в баскетбол.**Уметь** судить игру. |  |  |
| ***Легкая атлетика 16 часов.*** |
| 53 | Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом перешагивания. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. |  |  |
| 54 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. |  |  |
| 55 | 6-минутный бег. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 6 мин. |  |  |
| 56 | Метание гранаты на дальность. Равномерный бег до 1 км. | **Уметь** правильно держать корпус тела. |  |  |
| 57 | Бег на 1000 м.  | **Уметь** бегать в равномерном темпе. |  |  |
| 58 | Полоса препятствия с 4-5 препятствиями. | **Уметь** преодолевать полосу препятствия. |  |  |
| 59 | Бег 2000 м. | **Уметь** бегать в равномерном темпе. |  |  |
| 60 | Бег 3000 м (девушки), 5000 м (юноши) на выносливость. | **Уметь** бегать в равномерном темпе. |  |  |
| 61 | Прыжок в длину с разбега. | **Уметь** прыгать в длину с разбега. |  |  |
| 62 | Бег 500 метров. Игра «Лапта». | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью.**Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча. |  |  |
| 63 | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30 м. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта. |  |  |
| 64 | Прыжок в длину с места.Игра «Лапта». | **Уметь** прыгать в длину с места.**Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча. |  |  |
| 65 | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 100 м. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. |  |  |
| 66 | Челночный бег 3х10. Игра «Лапта». | **Уметь** бегать челночный бег на скорость. **Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча. |  |  |
| 67 | Эстафетный бег. | **Уметь** передавать эстафетную палочку. |  |  |
| 68 | Игра «Лапта». Отбивание мяча битой, бег с ускорением, выбивание соперников мячом. | **Уметь** играть по правилам игры. |  |  |