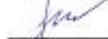


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 32 с углубленным изучением предметов
эстетического цикла» г. Уссурийска Уссурийского городского округа

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 /Чернушина Н.С./

Протокол № 1 от

«20» 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО


Зам. директора по УВР

 /Дюндик В.П./

«21» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 32

 /Стапенко Ю.В./

приказ № 424/50 от

«01» 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

Уровень образования среднее общее образование

10-11 класс

2022-24

учебный год

1. Пояснительная записка

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

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.

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.

УМК:

- 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

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- 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

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
2	Легкая атлетика	20	20
3	Кроссовая подготовка	7	7
4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	30	30
2	Бадминтон	8	8
3	Подвижные игры	3	3
	Итого	68	68

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

Х - 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. Техничко-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. Техничко-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.

Коньки. Скольжение. Торможение. Специальные фигурные упражнения. Свободное катание.

Бадминтон. Техничко-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 техничко-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 техничко-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Коньки. Скольжение по окружности поворота попеременно. Торможение «полушлугом». Продолжительное скольжение в равновесии на одном коньке. Специальные фигурные упражнения: фонарики, змейка. Эстафетный бег. Бег по прямой с наименьшим количеством шагов. Катание по повороту с крестным шагом. Скольжение на двух ногах в глубоком приседе. Свободное катание. 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)
<i>Легкая атлетика 18 часов.</i>				
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. Прием мяча. ОРУ. СФП. Прием мяча сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расст. 6- 8м), прием 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 изготровку 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	Уметь выполнять передачу мяча сверху у стены.		

	собственного подбрасывания со второй линии. Учебная игра.			
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 защиты во время игры.	Уметь выполнять прямой нападающий удар и блокирование.		
Коньки 5 часов.				
33	Правила техники безопасности по катанию на коньках. Выразительный бег. Торможения. Игра «Хоккей».	Уметь применять на практике технику безопасности.		
34	Движение спиной вперед по прямой в двухопорном положении. Торможение наружным ребром правого конька. Игра «Хоккей».	Уметь выполнять скольжение спиной вперед. Уметь играть в хоккей.		
35	Скольжение на двух ногах в глубоком приседе. Скоростной бег. Игра «Хоккей».	Уметь скользить на двух ногах в глубоком приседе.		
36	Катание с равномерной скоростью. Специальные фигурные упражнения.	Уметь кататься с равномерной скоростью.		
37	Бег с крестным шагом. Бег по кругу в низкой посадке. Игра «Хоккей».	Уметь скользить по кругу в низкой посадке. Уметь играть в хоккей.		

Спортивные игры. Бадминтон 5 часов.				
38	Ознакомление с разделом программы по бадминтону и с правилами техники безопасности. Подвижные игры.	Уметь выполнять силовые упражнения. Уметь играть в «Бадминтон».		
39	Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки.			
40	Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху.			
41	Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сбоку открытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: закрытой стороной ракетки.			
42	Прием атакующего удара Одиночная игра.	Уметь играть в «Бадминтон».		
Спортивные игры. Баскетбол 10 часов.				
43	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. 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.			
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	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			

	мячей в прыжке и после отскока от щита, в передаче мяча отголовы.			
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 высоколетающих мячей.	Уметь выполнять бросок мяча в корзину в прыжке и с места. Уметь ловить высоколетающих 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 3x10. 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)
<i>Легкая атлетика 16 часов.</i>				
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	Бег 3000 м (девушки), 5000 м (юноши) на выносливость.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
15	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	Уметь прыгать в высоту с разбега.		
16	Подвижные игры. Силовые упражнения.	Уметь выполнять силовые упражнения.		
<i>Спортивные игры. Волейбол 16 часа.</i>				

17	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.		
18	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.		
19	ПТБ. Техника защиты. Прием мяча. ОРУ. СФП. Прием мяча сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расст. 6- 8м), прием 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.		
20	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 изготровку для верхней передачи мяча.		
21	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.		
22	Игра «Волейбол». Судейство игры.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Уметь судить игру.		
23	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.		
24	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.		
25	ПТБ. Нападения. ОРУ. СГГУ. Учебная игра в	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча		

	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.	на три касания. Уметь судить игру.		
26	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		
27	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.		
28	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.		
29	Совершенствование верхней, нижней передачи на месте и во встречных колоннах. Приём мяча с подачи. Двухсторонняя игра.	Уметь играть в волейбол.		
30	ПТБ. Двухсторонняя игра. ОРУ. Нападающий удар. Блокирование. Подача. Организация нападения и защиты во время игры.	Уметь выполнять прямой нападающий удар и блокирование.		
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 защиты во время игры.	Уметь выполнять прямой нападающий удар и блокирование.		
<i>Спортивные игры. Бадминтон 8часов.</i>				
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 играть в «Бадминтон».		

35	Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху.			
36	Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сбоку открытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: закрытой стороной ракетки.			
37	Прием атакующего удара Одиночная игра.	Уметь играть в «Бадминтон».		
38	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».		
39	Прием атакующего удара Одиночная игра.	Уметь играть в «Бадминтон».		
40	Прием атакующего удара Парная игра.	Уметь играть в «Бадминтон».		
<i>Спортивные игры. Баскетбол 14 часов.</i>				
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			

	мячей в прыжке и после отскока от щита, в передаче мяча от головы.			
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 высоколетающих мячей.	Уметь выполнять бросок мяча в корзину в прыжке и с места. Уметь ловить высоколетающих 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». Терминология баскетбола, судейство.	Уметь играть в баскетбол. Уметь судить игру.		
51	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.		
52	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.		

53	Штрафной бросок. Броски мяча в корзину, ранее изученными способами. Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		
54	Учебная игра «Баскетбол». Терминология баскетбола, судейство.	Уметь играть в баскетбол. Уметь судить игру.		
Легкая атлетика 14 часов.				
55	Правила безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом перешагивания.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		
56	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	Уметь прыгать в высоту с разбега.		
57	6-минутный бег.	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 мин.		
58	Метание гранаты на дальность. Равномерный бег до 1 км.	Уметь правильно держать корпус тела.		
59	Бег на 1000 м.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
60	Бег 2000 м.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
61	Бег 3000 м (девушки), 5000 м (юноши) на выносливость.	Уметь бегать в равномерном темпе.		
62	Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.		
63	Бег 500 метров. Игра «Лапта».	Уметь пробегать с максимальной скоростью. Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча.		
64	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.		
65	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 100 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		
66	Челночный бег 3x10. Игра «Лапта».	Уметь бегать челночный бег на скорость. Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча.		
67	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег.	Уметь прыгать в длину с места. Уметь передавать эстафетную палочку.		
68	Игра «Лапта». Отбивание мяча битой, бег с ускорением, выбивание соперников мячом.	Уметь играть по правилам игры.		