

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Волошинская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению
Педагогическим советом школы
Протокол № 13 от 22.06.2021г.



УТВЕРЖДАЮ.
Директор школы
Ищенко Н.И.
Приказ №87 от 22.06.2021 г.

Рабочая программа
предмета «Физическая культура»
для 10 – 11 классов
срок реализации 2года

Составитель:
Дробенко С.В - учитель физической
культуры
1 квалификационная категория

сл. Волошино
2021г

Планируемые результаты освоения учебного предмета Физическая культура

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; # эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресур-

сы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; # умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- 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;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;

- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;
- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой;
- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;
- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях физической культурой с учётом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельной подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, осваивать технику тестовых упражнений и повышать уровень развития основных физических качеств;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности;
- выполнять комплекс упражнений лечебной физической культуры для разных форм нозологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;
- выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определённых индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг и др.);
- выполнять комплексы упражнений и технические действия физической подготовки, направленно ориентированной на выполнение нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приёмы);
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приёмы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (лёгкая атлетика, акробатика и гимнастика, спортивные игры).

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта;
- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий, планировать режимы двигательной активности, отбирать содержание для занятий оздоровительными формами физической культуры;
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учётом индивидуальных показателей здоровья;
- пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- участвовать в массовых соревнованиях по национальным видам спорта;
- выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта, и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, выполнять нормативы физической подготовки для учащихся данного возраста.

Содержание учебного предмета 10 класс

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; сеанс 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 здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплекс 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; 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.

Содержание учебного предмета 11 класс

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 ориентирован-

ные здоровье сберегающие 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; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Тематическое планирование 10 класс

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Из них			Содержание воспитательного потенциала раздела с учетом рабочей программы воспитания
		Теоретические	Контрольные	Практические и лабораторные	
Базовая часть-75					
Лёгкая атлетика	25			25	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Кроссовая подготовка	10			10	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания
Гимнастика	25			25	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
С. и. «Волейбол»	15			15	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
Вариативная часть-30					
С. и. «Футбол»	10			10	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотива-

					цию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
С. и. «Баскетбол»	20			20	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
Итого	105			105	

Тематическое планирование 11 класс

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Из них			Содержание воспитательного потенциала раздела с учетом рабочей программы воспитания
		Теоретические	Контрольные	Практические и лабораторные	
Базовая часть-72					
Лёгкая атлетика	22			22	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками) ,принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Кроссовая подготовка	10			10	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания
Гимнастика	25			25	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
С. и. «Волейбол»	15			15	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы

					во время урока
Вариативная часть-30					
С. и. «Футбол»	10			10	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
С. и. «Баскетбол»	20			20	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
Итого	102			102	

Календарно тематическое планирование 10 класс

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план.	факт.	
I полугодие (46 ч.) «Легкая атлетика» (11 ч.)				
1	Техника спринтерского бега, низкий старт, бег 30м. Т.Б.	02.09		
2	Тестирование бега на 30м и 100м. Правила соревнований	06.09		
3	Техника прыжков в длину с разбега, подбор разбега. Бег 1000м и 2000м	08.09		
4	Тестирование прыжков в длину с разбега. Двусторонняя игра «Волейбол»	09.09		
5	Развитие физических качеств. Тесты ГТО. Эстафетный бег 4х60	13.09		
6	Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги». Бег 100м.	15.09		
7	Прыжки в высоту с разбега- У.Н. Тесты ГТО	16.09		
8	Совершенствование бега на 1000м. Специальные и подготовительные упражнения	20.09		
9	Метание гранаты в горизонтальную и вертикальную цель. Двусторонняя игра «Футбол»	22.09		
10	Метание гранаты на дальность с разбега. К.у. Эстафетный бег 4х100	23.09		
11	Развитие физических качеств, президентские тесты. Двусторонняя игра «Волейбол»	27.09		
«Кроссовая подготовка» (5 ч.)				
12	Длительный бег 12-15 мин. Метание гранаты на дальность	29.09		
13	Длительный бег3 км. Подготовительные упражнения	30.09		
14	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности 3км	04.10		
15	Тестирование бега на 1000 м. Двусторонняя игра «Волейбол»	06.10		
16	Бег 3000м, 2000м, метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели	07.10		
«Волейбол» (9 ч.)				
17	Приём и передача мяча, передача через себя	11.10		
18	Нижняя и верхняя подачи, прием снизу	13.10		
19	Нападающий удар, подводящие упражнения. Учебная игра	14.10		
20	Блокирование одиночное, нападающий удар, специальные и подготовительные упражнения	18.10		
21	Передачи мяча в прыжке, отработка приема подач. Двусторонняя игра «Волейбол»	20.10		
22	Тактические и технические приемы игры у сетки. Учебная игра	21.10		
23	Прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением- перекатом	25.10		
24	Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением	27.10		
25	Двусторонняя игра «Волейбол», правила игры и судейство	28.10		
«Гимнастика» (21 ч.)				
26	История гимнастики. Т.Б. Комплекс ОРУ на месте	10.11		
27	Совершенствование строевой подготовки, ОРУ с предметами	11.11		
28	Совершенствование строевых упражнений, повороты и перестройки в движении. Тесты ГТО	15.11		
29	Развитие физ. качеств. К.у. Двусторонняя игра «Волейбол»	17.11		
30	ОРУ в парах. Тесты ГТО	18.11		
31	Совершенствование висов и упоров, упражнений на перекладине и брусках	22.11		
32	Висы и упоры, подъем разгибом, выход силой	24.11		
33	Развитие физических качеств. Президентские тесты. Двусторонняя игра «Баскетбол»	25.11		
34	Опорные прыжки способом «ноги врозь» через коня. Бег 6-8 мин.	29.11		
35	Совершенствование техники опорных прыжков, прыжок углом	01.12		
36	Совершенствование висов и упоров, махов и соскоков, лазание по ка-	02.12		

	нату			
37	Совершенствование висов и упоров, стойки на плечах, лазание по трубе	06.12		
38	Развитие гибкости, комплекс упражнений, оценка гибкости. Двусторонняя игра «Волейбол»	08.12		
39	Тестирование опорных прыжков, прыжков углом через коня	09.12		
40	Акробатические упр., прыжок кувырок через барьер, стойка на голове и руках	13.12		
41	Акробатические упр., стойка на руках, переворот боком, мостик	15.12		
42	Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций из изученных элементов	16.12		
43	Совершенствование физ. подготовки. Тесты ГТО. Двусторонняя игра «Волейбол»	20.12		
44	Развитие физических качеств. Упражнения для мышц брюшного пресса и основных мышечных групп	22.12		
45	Комплекс упражнения с гантелями, штангой и гириями	23.12		
46	Комбинации из ранее изученных акробатических элементов. К.упр.	27.12		
II полугодие (51ч.) «Волейбол» (14 ч.)				
47	История волейбола, правила игры. Т.Б. Специальные и подготовительные упражнения	10.01		
48	Совершенствование передачи и приёма мяча. Тесты ГТО	12.01		
49	Передачи и приём мяча на месте и в движении. Учебная игра	13.01		
50	Подача сверху с вращением, специальные волейбольные упражнения, прием подачи	17.01		
51	Развитие физических качеств. Президентские тесты. Двусторонняя игра «Волейбол»	19.01		
52	Совершенствование подач сверху, упражнения для их отработки	20.01		
53	Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра «Волейбол»	24.01		
54	Нападающий удар с переводом, развитие прыгучести, быстроты	26.01		
55	Нападающий удар с переводом, тактические упражнения в защите и нападении	27.01		
56	Двусторонняя игра «Волейбол», судейство, правила игры	31.01		
57	Физическая подготовка. К.у. Учебная игра	02.02		
58	Совершенствование группового и одиночного блокирования. Групповые тактические действия в защите	03.02		
59	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении	07.02		
60	Двусторонняя игра «Волейбол», правила и судейство	09.02		
«Баскетбол» (15 ч.)				
61	История баскетбола, правила игры. Т.Б. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств	10.02		
62	Совершенствование техники передвижения и остановок. Упражнения для совершенствования	14.02		
63	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра	16.02		
64	Передачи мяча снизу и сбоку одной и двумя руками, броски в прыжке	17.02		
65	Приёмы обыгрывания противника, броски в кольцо с различной дистанции	21.02		
66	Совершенствование штрафных бросков, техники перемещения и владения мячом	24.02		
67	Развитие физических качеств. Тесты ГТО. Двусторонняя игра «Баскетбол»	28.02		
68	Техника бросков с близкой и дальней дистанции. Учебная игра 3х2, 3х3	02.03		

69	Двусторонняя игра «Баскетбол», правила и судейство	03.03		
70	Техника защитных действий, броски одной и двумя руками в прыжке	09.03		
71	Совершенствование штрафных бросков. Учебная игра	10.03		
72	Броски с дальней дистанции одной и двумя руками, командное действие в защите и нападении	14.03		
73	Двусторонняя игра «Баскетбол», правила и судейство	16.03		
74	Совершенствование трехочковых бросков. Тесты ГТО	17.03		
75	Тактические действия в защите и нападении. Двусторонняя игра «Баскетбол»	21.03		
«Футбол» (8 ч.)				
76	Совершенствование ударов по летящему мячу средней частью подъёма и “резаных” ударов	04.04		
77	Совершенствование ударов по воротам. Техника ударов головой в футболе	06.04		
78	Совершенствование приёмов и остановок мяча и упражнения для их отработки	07.04		
79	Двусторонняя игра «Футбол», правила и судейство	11.04		
80	Совершенствование защитных действий. Упражнения для их тренировки	13.04		
81	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра	14.04		
82	Совершенствование тактических упражнений. Учебная игра	18.04		
83	Двусторонняя игра «Футбол». Правила и судейство	20.04		
«Кросс» (3 ч.)				
84	Бега на длинные дистанции 15-20 минут. Развитие выносливости	21.04		
85	Длительный бег 2000м и 3000м без времени. Техника и правила оздоровительного бега	25.04		
86	Бега на 2000м и 3000м. У.н. Техника бега правила и судейство	27.04		
«Легкая атлетика» (11 ч.)				
87	Совершенствование спринтерского бега на 30м и 100м. Т.Б.	28.04		
88	Совершенствование метания гранаты на дальность и специальные упражнения	04.05		
89	Спринтерский бег 30м и 100м. У.н. Совершенствование низкого старта	05.05		
90	Длительный бег 3000м. без времени и упражнения для улучшения бега	11.05		
91	Совершенствование прыжков в высоту с разбега. Упражнения для их улучшения	12.05		
92	Эстафетный бег. Совершенствование техники тестов ГТО и умение их выполнять	16.05		
93	Метания в горизонтальную и вертикальную цель и упражнения для совершенствования	18.05		
94	Прыжки в длину с разбега у.н. , упражнения для их выполнения. Бег 3000м.	19.05		
95	Овладение техникой эстафетного бега, правила и судейство	23.05		
96	Длительный бег на 2000м и 3000м. у.н. . Техника и правила оздоровительного бега	25.05		
97	Метание граната с колена и с положения лежа на дальность и в цель	26.05		

В соответствии с календарным годовым графиком МБОУ Волошинская СОШ на 2021 – 2022 учебный год календарно-тематическое планирование для 10 класса разработано на 97 часов. Программа будет выполнена путём уплотнения материала.

Календарно тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план.	факт.	
I полугодие (46 ч.) «Легкая атлетика» (10 ч.)				
1	Техника спринтерского бега, низкий старт. Т.Б.	02.09		
2	Спринтерский бег на 30м и 100м- У.Н. Двусторонняя игра «Волейбол»	06.09		
3	Прыжки в длину с 12-13 шагов разбега. Бег 1500м.	08.09		
4	Прыжки в длину с разбега- У.Н. Тесты ГТО	09.09		
5	Развитие физических качеств, быстроты, скоростно-силовых	13.09		
6	Прыжки в высоту с 10-12 шагов разбега. Бег 2000м.	15.09		
7	Прыжки в высоту с разбега- У.Н. Тесты ГТО	16.09		
8	Тестирование бега 1000 м. Двусторонняя игра «Футбол»	20.09		
9	Техника метания в горизонтальные и вертикальные цели. Бег 200м и 400м	22.09		
10	Тестирование метания гранаты с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	23.09		
«Кроссовая подготовка» (4 ч.)				
11	Длительный бег 12-15 мин., метания гранаты на дальность с разбега	27.09		
12	Длительный бег 15-20 мин. Двусторонняя игра «Волейбол»	29.09		
13	Тестирование бега 1000 м., метание гранаты на точность	30.09		
14	Тестирование бега 3000м, 2000м. Двусторонняя игра «Волейбол»	04.10		
«Волейбол»(11 ч.)				
15	Приём и передача мяча, передвижение. Т.Б.	06.10		
16	Приём и передача мяча в движении. Двусторонняя игра «Волейбол»	07.10		
17	Нижняя и верхняя передача, прием подачи. Правила игры	11.10		
18	Нападающий удар, подводящие упражнения, прием подачи	13.10		
19	Блокирование одиночное, двойное, тестирование подач	14.10		
20	Совершенствование игровых действий в волейболе, тактика игры	18.10		
21	Развитие физических качеств. Президентские тесты. Нападающий удар	20.10		
22	Тактика игры. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра	21.10		
23	Совершенствование техники прямой подачи	25.10		
24	Техника прямого нападающего удара и с переводом	27.10		
25	Тактика игры. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Двусторонняя игра «Волейбол»	28.10		
«Гимнастика» (21 ч.)				
26	История гимнастики. Значение. Т.Б. Комплекс ОРУ	10.11		
27	Совершенствование строевых упражнений, повороты в движении, строевой шаг	11.11		
28	Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Тесты ГТО	15.11		
29	Тестирование строевых упражнений, поворотов в движении и перестроений. Двусторонняя игра «Баскетбол»	17.11		
30	Развитие физических качеств, упражнения на гибкость и силу	18.11		
31	Общеразвивающие упражнения с предметами, тест на гибкость и ловкость	22.11		
32	Совершенствование висов и упоров, упражнения на перекладине. Бег 7-8 мин.	24.11		

33	Совершенствование висов и упоров, упражнения на брусьях и перекладине	25.11		
34	Развитие физических качеств, нормативы по физической подготовке. К.у.	29.11		
35	Опорные прыжки через коня ноги врозь, прыжок углом. Комплекс упражнений на развитие гибкости	01.12		
36	Тестирование опорных прыжков. Двусторонняя игра «Волейбол»	02.12		
37	Совершенствование висов и упоров, комбинации упражнений, лазание по канату	06.12		
38	Развитие физических качеств. К.у. Упражнения с гирями и гантелями	08.12		
39	Совершенствование опорных прыжков. Челночный бег 4х9, 3х9	09.12		
40	Комбинации из акробатических упражнений. Бег 7-8 мин.	13.12		
41	Комбинации из акробатических упражнений, стойка на руках, переворот боком	15.12		
42	Совершенствование комбинаций из акробатических элементов. Комплекс упражнений с гантелями и гирями	16.12		
43	Физическая подготовка. К.у. , тесты ГТО. Двусторонняя игра «Баскетбол»	20.12		
44	Развитие физ. качеств, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и мышц брюшного пресса	22.12		
45	Комплекс упражнений с гантелями, штангой и гирями. Бег 7-8 мин.	23.12		
46	Совершенствование гимнастических упражнений. Эстафета с гимнастическими элементами	27.12		
II полугодие (48 ч.) «Волейбол» (15 ч.)				
47	История волейбола, правила игры. Т.Б. Специальные и подготовительные упражнения	10.01		
48	Волейбол. Передачи и приём мяча, передвижение	12.01		
49	Совершенствование передачи и приёма мяча на месте и в движении	13.01		
50	Совершенствование подачи сверху с вращением, прием подачи	17.01		
51	Развитие физических качеств. Тесты ГТО. Двусторонняя игра «Волейбол»	19.01		
52	Совершенствование планирующей подачи сверху, индивидуальные действия в защите	20.01		
53	Прямой нападающий удар, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	24.01		
54	Совершенствование нападающего удара с переводом, групповые тактические действия в защите	26.01		
55	Двусторонняя игра «Волейбол», правила и судейство	27.01		
56	Совершенствование планир. подачи, специальные волейбольные упражнения. Бег 7-8 мин.	31.01		
57	Совершенствование индивидуального блокирования, командные тактические действия в защите	02.02		
58	Совершенствование группового блокирования, прием подачи, индивид. тактические действия в нападении	03.02		
59	Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра	07.02		
60	Командные действия в защите и нападении, нападающий удар и блокирование	09.02		
61	Двусторонняя игра «Волейбол», правила и судейство, тактика	10.02		
«Баскетбол» (14 ч.)				

62	История баскетбола, правила игры. Т.Б. Специальные и подготовительные упражнения	14.02		
63	Совершенствование ведения мяча, броски с различных дистанций	16.02		
64	Передачи мяча одной и двумя руками, броски в прыжке. Учебная игра	17.02		
65	Техника передачи снизу и сверху, броски в кольцо в движении. Бег 7-8 мин.	21.02		
66	Приёмы обыгрывания противника, трех-очковые броски	24.02		
67	Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра «Баскетбол»	28.02		
68	Развитие физических качеств. Тесты ГТО. Штрафные броски	02.03		
69	Техника бросков одной и двумя руками с близкой и средней дистанции. Учебная игра	03.03		
70	Двусторонняя игра «Баскетбол», правила и судейство игры	09.03		
71	Техника защитных действий, броски после ведения	10.03		
72	Совершенствование штрафных бросков. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	14.03		
73	Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Двусторонняя игра «Баскетбол»	16.03		
74	Броски с дальней дистанции одной и двумя руками. Учебная игра	17.03		
75	Двусторонняя игра «Баскетбол», правила и судейство игры	21.03		
«Футбол» (8 ч.)				
76	Совершенствование техники передвижения и владения мяча. Т.Б.	04.04		
77	Удары по летящему мячу средней частью подъёма и “резанные” удары. Бег 1000м.	06.04		
78	Совершенствование ударов по воротам. Техника ударов головой. Тесты ГТО	07.04		
79	Совершенствование приёмов и остановок мяча и упражнения для их отработки	11.04		
80	Тактические действия в защите и упражнения для их совершенствования. Учебная игра	13.04		
81	Совершенствование действий в нападении. Упражнения для их тренировки. Учебная игра	14.04		
82	Тактические действия в защите и нападении. Бег 2000м.	18.04		
83	Двусторонняя игра «Футбол». Правила и судейство	20.04		
«Кроссовая подготовка» (3 ч.)				
84	Бега на длинные дистанции 15-20 минут. Значение оздоровительного бега. Т.Б.	21.04		
85	Длительный бег 2000м и 3000м без времени. Методы и средства тренировки оздоровительного бега	25.04		
86	Бег на 2000м и 3000му.н.. Техники длительного бега, правила и судейства соревнований	27.04		
«Легкая атлетика» (8 ч.)				
87	Совершенствование спринтерского бега на 30м и 100м. Т.Б.	28.04		
88	Метание гранаты на дальность в горизонтальные и вертикальные цели. Бег 1500м.	04.05		
89	Спринтерский бег на 30м и 100м. у.н. Совершенствование низко-го старта	05.05		
90	Совершенствование прыжков в высоту с разбега. Упражнения для их улучшения. Бег 1000м.	11.05		
91	Длительный бег на 3000м без времени. Совершенствование специально-беговых упражнений	12.05		
92	Техника эстафетного бега. Совершенствование техники тестов ГТО и умение их выполнять	16.05		

93	Техника метания на дальность с разбега. Специальные и подготовительные упражнения	18.05		
94	Прыжки в длину с разбега и упражнения для их совершенствования. Бег 1500м.	19.05		

В соответствии с календарным годовым графиком МБОУ Волошинская СОШ на 2021 – 2022 учебный год календарно-тематическое планирование для 11 класса разработано на 94 часа. Программа будет выполнена путём уплотнения материала.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Ищенко Николай Иванович

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022