**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**‌****Отдел образования администрации Целинского района‌**​

**МБОУ Кировская СОШ №2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  МО гуманитарного цикла  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Заикина С.Н.  Протокол №1  от «29» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Методический совет  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Зияева Ф.Ж  Протокол №1  от «29» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  И.о.директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дерлыш С.Н  Приказ №99  от «30» августа 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1449663)

**учебного курса «Физическая культура»**

для обучающихся 11 класса

​**п.Вороново‌** **2023г‌**​

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" 10-го класс составлена на основе Примерной программы основного общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012г.)

Программа рассчитана на 3ч в неделю (102ч). Согласно календарному графику школы, программа будет выполнена за 101ч., за счёт уплотнения раздела «Легкая атлетика».

Базовая часть программы включает в себя разделы: спортивные игры, легкоатлетические упражнения, гимнастика с элементами акробатики. «Лыжная подготовка» - заменяется баскетболом, в связи с отсутствием материальной базы (письмо министерства образования России от 27.11.1995 года. «О занятиях по физической культуре в зимний период времени № 1355/11»). Программный материал делится на базовую часть (72 часа) и вариативную(31 час). Базовая часть состоит из: основ знаний о физической культуре (сообщаются в процессе урока), волейбол – 11 часов, гимнастика – 18 часов, легкая атлетика – 43часа, вариативная часть – баскетбол – 31 час. Учебно-методические средства

- Физическая культура 11 класс. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М. Просвещение, 2017 г.

- Физическая культура. 11 класс: поурочные планы. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель 2009 г.

- Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы). О.В.Белоножкина и др.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

- Справочник учителя физической культуры. П. А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель 2008 г.

- 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)

**ЦЕЛЬЮ** физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **ЗАДАЧИ**  учебного предмета:

* расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
* расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
* развитие физических качеств;
* развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

**Планируемые результаты освоения физической культуры в 11 классе**

К важнейшим  ***личностным результатам***  освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы ; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину. 3.В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, готового к участию в общественной жизни. 4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь. 5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки. 6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;  осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

***Метапредметные результаты*** освоения учебного предмета «Физическая культура» включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций,  распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для  широкого переноса средств и способов действия;

6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

***Предметными результатами*** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

- 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).

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

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Понимать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнения различной направленности;

**Уметь**:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

**Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

***Объяснять:***

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

***Характеризовать****:*

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
* особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
* особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
* -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

***Соблюдать правила:***

* личной гигиены и здорового образа жизни;
* организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

***Проводить:***

* самостоятельные занятия физическими упражнениями;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
* приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство по виду спорта.

***Составлять****:*

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

***Определять:***

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями;
* функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» 11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание предмета** | **Основные виды учебной деятельности** | **Формы организации учебных занятий** |
| **Раздел 1. Основы знаний.** | | |
| История физической культуры.  Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских Игр и олимпийского движения.  История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». | Лекция - диалог |
| Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. | Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс. Соблюдают правила, снижающие риск появления заболевания глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Режим дня и его основное значение.   Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют рол и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после выполнения упражнений. | Практикум |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. | Практикум |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки.** | | |
| **Легкая атлетика** | | |
| Беговые упражнения | Изучают историю легкой атлетики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Прыжковые упражнения**.** | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Метание малого мяча. | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие выносливости. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие скоростно-силовых способностей. | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие скоростных способностей. | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Знание о физической культуре. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. | Беседа |
| Овладение организаторскими умениями. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. | Зачет |
| **ГИМНАСТИКА** | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безопасности. | Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. | Лекция с элементами демонстрации |
| Организующие команды и приемы. | Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |  |
| Опорные прыжки. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Акробатические упражнения и комбинации. | Используют данные упражнения для развития координационных способностей. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие координационных способностей. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Используют данные упражнения для развития гибкости | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие гибкости | Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |  |
| Овладение организаторскими умениями | Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. | Лекция с элементами практики |
| **БАСКЕТБОЛ** | | |
| Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности | Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. | Двигательная деятельность |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Освоение ловли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Освоение техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Овладение техникой бросков мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Освоение индивидуальной техники защиты | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Двигательная деятельность |
| Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Двигательная деятельность |
| Освоение тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Двигательная деятельность |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Двигательная деятельность |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безопасности. | Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Двигательная деятельность |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Освоение техники приема и передач мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. | Двигательная деятельность |
| Освоение техники нижней прямой подачи | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Освоение техники прямого нападающего удара | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Двигательная деятельность |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Двигательная деятельность |
| Освоение тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Двигательная деятельность |
| Знания о спортивной игре | Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. | Лекция с элементами практики |
| **РАЗДЕЛ 3. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ** | | |
| Способы двигательной деятельности. | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Способы двигательной деятельности. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Способы двигательной деятельности. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |

**Календарно-тематическое планирование «Физкультура» 11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м) Инструктаж по ТБ. | 1 | 01.09 |  |
| 2 | Низкий старт (до 40 м) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м) . Бег 30 м | 1 | 06.09 |  |
| 3 | Низкий старт (до 40 м) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. | 1 | 07.09 |  |
| 4 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. | 1 | 08.09 |  |
| 5 | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. | 1 | 13.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». ОРУ. Челночный бег. | 1 | 14.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». ОРУ. Челночный бег | 1 | 15.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину на результат | 1 | 20.09 |  |
| 9 | Метание мяча на дальность с 5- 6 беговых шагов. ОРУ. | 1 | 21.09 |  |
| 10 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. | 1 | 22.09 |  |
| 11 | Метания мяча на дальность. ОРУ. | 1 | 27.09 |  |
| 12 | Бег (15-20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. | 1 | 28.09 |  |
| 13 | Бег (15-20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. | 1 | 29.09 |  |
| 14 | Бег (16-22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. | 1 | 04.10 |  |
| 15 | Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. | 1 | 05.10 |  |
| 16 | Бег (17-23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. | 1 | 06.10 |  |
| 17 | Бег (17-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ | 1 | 11.10 |  |
| 18 | Бег (17- 23 мин). Бросок набивного мяча из-за головы. Специальные беговые упражнения. | 1 | 12.10 |  |
| 19 | Бег 3000 м (ю), 2000 м (д). Развитие выносливости. | 1 | 13.10 |  |
| 20 | ОФП. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 18.10 |  |
| 21 | ОРУ. Упражнения с набивными мячами. Развитие силовых качеств. | 1 | 19.10 |  |
| 22 | ОРУ. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. | 1 | 20.10 |  |
| 23 | Прыжок в длину. Многоскоки. ОРУ. | 1 | 25.10 |  |
| 24 | ОРУ. Прыжок в длину с места. | 1 | 26.10 |  |
| 25 | ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. | 1 | 27.10 |  |
| 26 | Эстафеты, ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 | 08.11 |  |
| 27 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастки. Строевые упражнения. Висы и упоры. | 1 | 09.11 |  |
| 28 | Строевые приемы. ОРУ. Подтягивания и отжимания. | 1 | 10.11 |  |
| 29 | ОРУ на месте и в движении. Упражнения с гантелями. Развитие силы. | 1 | 15.11 |  |
| 30 | ОРУ. Подтягивания и отжимания. | 1 | 16.11 |  |
| 31 | ОРУ на месте и в движении. Повороты в движении. | 1 | 17.11 |  |
| 32 | Круговая тренировка. ОРУ. | 1 | 22.11 |  |
| 33 | ОРУ. Упражнения с гантелями. Подтягивания, сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 23.11 |  |
| 34 | Подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой (д). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 24.11 |  |
| 35 | Акробатические упражнения. ОРУ. | 1 | 29.11 |  |
| 36 | ОРУ. Акробатические элементы. Развитие координационных способностей. | 1 | 30.11 |  |
| 37 | ОРУ. Акробатические элементы. Развитие координационных способностей. | 1 | 01.12 |  |
| 38 | ОРУ. Упражнения на гимнастических матах. Развитие гибкости. | 1 | 06.12 |  |
| 39 | ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей | 1 | 07.12 |  |
| 40 | ОРУ. Комбинация из акробатических элементов | 1 | 08.12 |  |
| 41 | ОРУ. Акробатическая комбинация. | 1 | 13.12 |  |
| 42 | ОРУ. Лазание по канату. Развитие силы. | 1 | 14.12 |  |
| 43 | ОРУ. Лазание по канату. Сгибание и разгибания рук в упоре лежа. | 1 | 15.12 |  |
| 44 | ОРУ. Лазание по канату. Развитие силы. | 1 | 20.12 |  |
| 45 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 1 | 21.12 |  |
| 46 | ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 | 22.12 |  |
| 47 | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча снизу. | 1 | 27.12 |  |
| 48 | ОРУ. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. | 1 | 10.01 |  |
| 49 | ОРУ. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки | 1 | 11.01 |  |
| 50 | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | 12.01 |  |
| 51 | ОРУ. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. | 1 | 17.01 |  |
| 52 | ОРУ. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | 1 | 18.01 |  |
| 53 | ОРУ. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. | 1 | 19.01 |  |
| 54 | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу | 1 | 24.01 |  |
| 55 | ОРУ. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. | 1 | 25.01 |  |
| 56 | ОРУ. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. |  | 26.01 |  |
| 57 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Комбинации из передвижений и стоек. | 1 | 31.01 |  |
| 58 | Совершенствование передвижений, стоек и остановок игрока. ОРУ | 1 | 01.02 |  |
| 59 | ОРУ. Передача различными способами на месте. | 1 | 02.02 |  |
| 60 | ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | 1 | 07.02 |  |
| 61 | ОРУ. Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв. | 1 | 08.02 |  |
| 62 | ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди в парах. | 1 | 09.02 |  |
| 63 | ОРУ. Ведение мяча различными способами. Бросок мяча в движении. | 1 | 14.02 |  |
| 64 | ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней линии. | 1 | 15.02 |  |
| 65 | ОРУ. Игра в защите (зонная защита). | 1 | 16.02 |  |
| 66 | ОРУ. Ведение мяча на время. Бросок мяча в движении. | 1 | 21.02 |  |
| 67 | ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней линии. | 1 | 22.02 |  |
| 68 | ОРУ. Передача мяча различными способами. Учебная игра. | 1 | 28.02 |  |
| 69 | ОРУ. Зонная защита. Учебная игра. | 1 | 01.03 |  |
| 70 | ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок. Развитие скоростных качеств. | 1 | 02.03 |  |
| 71 | ОРУ. Передача мяча различными способами в движении. | 1 | 07.03 |  |
| 72 | ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | 1 | 09.03 |  |
| 73 | ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. | 1 | 14.03 |  |
| 74 | ОРУ. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение через заслон. | 1 | 15.03 |  |
| 75 | ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 16.03 |  |
| 76 | ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча в движении после двух шагов. | 1 | 21.03 |  |
| 77 | ОРУ. Закрепление в эстафетах и играх изученных ранее элементов. | 1 | 22.03 |  |
| 78 | Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м | 1 | 23.03 |  |
| 79 | Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. | 1 | 04.04 |  |
| 80 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. | 1 | 05.04 |  |
| 81 | ОРУ. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. | 1 | 06.04 |  |
| 82 | ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. | 1 | 11.04 |  |
| 83 | ОРУ. Метание гранаты из различных положений на дальность | 1 | 12.04 |  |
| 84 | ОРУ. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 13.04 |  |
| 85 | ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. | 1 | 18.04 |  |
| 86 | ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. | 1 | 19.04 |  |
| 87 | ОРУ. Прыжок в высоту. Приземление. Челночный бег. | 1 | 20.04 |  |
| 88 | Бег (15-22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 | 25.04 |  |
| 89 | Бег (15-23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. | 1 | 26.04 |  |
| 90 | Бег (16-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. | 1 | 27.04 |  |
| 91 | Бег (17-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. | 1 | 02.05 |  |
| 92 | Бег (17-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. | 1 | 03.05 |  |
| 93 | Бег (18-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ | 1 | 04.05 |  |
| 94 | Бег 3000 м (ю), 2000 м (д). Развитие выносливости. | 1 | 10.05 |  |
| 95 | ОРУ. ОФП. Развитие силы. | 1 | 11.05 |  |
| 96 | ОРУ. Круговая тренировка. | 1 | 16.05 |  |
| 97 | ОРУ. Общефизическая подготовка. Спортивные игры. | 1 | 17.05 |  |
| 98 | ОРУ. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. | 1 | 18.05 |  |
| 99 | ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. | 1 | 23.05 |  |
| 100 | Эстафеты, ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 | 24.05 |  |
| 101 | Эстафеты. Круговая тренировка. | 1 | 25.05 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО гуманитарного цикла  Протокол № 1 от 26.08.2022г.  Руководитель МО Заикина С.Н. |  | СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания МС  МБОУ Кировская СОШ №2  Протокол №\_\_\_ от  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.  Председатель МС Дерлыш С. Н. |