

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №40» ГОРОДА СМОЛЕНСКА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

Класс: 10-11

Составители: Синяков А.Ю., Стрелкова Н.М.

2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Планируемые результаты обучения
2. Содержание курса
3. Календарно – тематическое планирование

## **Планируемые результаты освоения программного материала по предмету**

### **Личностные результаты**

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- достижение личностно значимых результатов в физическом совершенствовании
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

### **Метапредметные результаты**

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на

- соображениях этики и морали; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
  - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
  - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
  - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### *Познавательные универсальные учебные действия*

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- 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;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

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

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Содержание программного материала**

<b>10 класс</b>	<p><b>Физическая культура и основы здорового образа жизни: 10 ч</b></p> <p>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.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований,</p>
---------------------	---

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;

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

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий;

### **Спортивные игры: 28 ч.**

#### **Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без

сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрытие мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в баскетбол, Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

### **Волейбол**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование; индивидуальные, групповые, командные технико-тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки

### **Гимнастика с элементами акробатики: 14 ч.**

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях.

Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатическая комбинация. Опорные прыжки

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### **Лёгкая атлетика: 16 ч.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила



	<p>проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее изученных). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м и 100 м) и другие короткие дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Выполнение контрольных нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p><b>Модуль «Школьный урок» из Рабочей программы воспитания</b></p> <p><i>Составление графика ежедневных тренировок. (Физическое воспитание). Применение знаний Закона о физической культуре и спорте в практической деятельности (Гражданское воспитание). Составление информационных анкет спортсменов в избранном виде спорта (Патриотическое воспитание). Соблюдение спортивных принципов во время соревнований (Духовно-нравственное воспитание). Выполнение спортивных комбинаций чирлидинга (Эстетическое воспитание). Применение комплексов гимнастики в сочетании с естественными силами природы (Экологическое воспитание). Создание базы данных баскетболистов-чемпионов (Патриотическое воспитание). Исследование влияния средовых факторов на исход игры (Ценности научного познания). Вклад российских ученых-физиологов в создании представления о физиологии человека (Ценности научного познания). Составление комплексов упражнений для снижения стресса (Трудовое воспитание). Составление сезонного графика соревнований (Экологическое воспитание). Проведение соревнований по баскетболу для всей семьи (Гражданское воспитание). Составление комбинаций степ-аэробики (Эстетическое воспитание). Создание базы данных результатов выполнения Комплекса и их анализ (Трудовое воспитание). Люди с особыми потребностями и общество (Духовно-нравственное воспитание)</i></p>
<p><b>11 класс</b></p>	<p><b>Физическая культура и основы здорового образа жизни: 14 ч</b></p> <p>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.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях</p>

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;

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

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий;

### **Спортивные игры: 45ч.**

#### **Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника

безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в баскетбол, Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

### **Волейбол**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование; индивидуальные, групповые, командные технико-тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

### **Гимнастика с элементами акробатики: 18 ч.**

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях.

Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатическая комбинация. Опорные прыжки

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### **Лёгкая атлетика: 25ч.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее изученных). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.

Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м и 100 м) и другие короткие дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Выполнение контрольных нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### **Модуль «Школьный урок» из *Рабочей программы воспитания***

*Применение знаний Закона о физической культуре и спорте при проведении соревнований (Гражданское воспитание). Изучение достижений мировых и отечественных учёных в области биомеханики человека (Ценности научного познания). Применение знаний о фито-терапии при проведении процедур для расслабления (Физическое воспитание). Йога-как средство восстановления эмоционального состояния и познания мира (Эстетическое воспитание). Проявление морально-волевых качеств при борьбе за мяч (Духовно-нравственное воспитание). Спортсмены-паралимпийцы и их путь в спорте (Духовно-нравственное воспитание). Применение комплексов гимнастики в сочетании с естественными силами природы (Экологическое воспитание). Проведение мини-соревнований по волейболу среди параллелей классов (Гражданское воспитание). Изучение достижений российских ученых-физиологов в спорте (Патриотическое воспитание). Составление упражнений степ-аэробики (д) и кроссфита (ю) (Трудовое воспитание). Соблюдение режима труда и отдыха при занятиях тяжелой атлетикой (Физическое воспитание). Создание интегрированного комплекса «человек-природа» для повышения качества отдыха (Экологическое воспитание). Составление комплексов упражнений адаптивной физической культуры (Трудовое воспитание). Единоборства – как*

*средство укрепления здоровья организма (Физическое воспитание). Составление акробатических связок чирлидинга (Эстетическое воспитание). Роль восстановления Комплекса ГТО в современной России (Патриотическое воспитание)*

**Формы организации деятельности:**

-практическое занятие;

-теоретическое занятие;

-дистанционное обучение (использование электронных образовательных платформ: «ЯКласс», «Российская электронная школа», «Московская электронная школа»).

**Тематический план**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	<b>Базовая часть</b>	<b>50</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	10	14
1.2	Спортивные игры	10	18
1.3	Гимнастика	14	18
1.4	Легкая атлетика	16	25
2.	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>	<b>27</b>
2.1	Подвижные, народные и спортивные игры	18	27
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>68 ч</b>	<b>102 ч</b>

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей физической культуры, ОБЖ  
и эстетического цикла  
Протокол № 5 от 31\_\_05\_\_2022 г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Стрелкова Н.М.

Согласовано  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ И.В. Смирнова  
« 31 » \_\_\_\_\_ 05 \_\_\_\_\_ 2022 г.

## **Паспорт календарно-тематического планирования**

Учебный предмет: **физическая культура**

Количество часов в неделю по учебному плану: **2**

Всего количество часов в году по плану: **68**

Класс (параллель классов): **10**

Учитель: Синяков А.Ю.

## Календарно-тематическое планирование разделов программы по физической культуре в 10 классе

№ п/п	Тема учебного занятия по программе	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Примечания	Применение ЦОР
1	Соблюдение правил безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта.				РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
2	Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния.				
3	Оздоровительная ходьба и бег. <i>Составление графика ежедневных тренировок. (Физическое воспитание)</i>				
4	Бег на 100 м в среднем и максимальном темпе.				РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a>
5	Метание гранаты скрестным шагом. Силовые упражнения.				
6	Бег по пересеченной местности.				
7	Бег 2000 м девушки, 3000 м – юноши.				РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>
8	Упражнения на развитие быстроты, ловкости.				
9	Челночный бег 10*10м				
10	Прыжок в длину с места.				РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a>
11	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. <i>Применение знаний Закона о физической культуре и спорте в практической деятельности (Гражданское воспитание)</i>				

12	Соблюдение правил безопасности на занятиях спортивными играми Передача мяча сверху (снизу) в парах, колоннах.				
	Варианты техники приема и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол.				
13	Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека. <i>Составление информационных анкет спортсменов в избранном виде спорта (Патриотическое воспитание)</i>				
14	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча.				
15	Варианты подачи мяча. Прием мяча с подачи.				
16	Варианты нападающего удара через сетку.				
17	Техника защитных действий. Блокирование, страховка				
18	Варианты блокирования нападающих ударов,				
19	Учебно-тренировочная игра в волейбол.				
20	Соблюдение правил безопасности на уроках физической культуры.				
21	Нападающий удар с переводом мяча.				
22	Индивидуальные тактические действия в нападении				
23	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. <i>Соблюдение спортивных принципов во время соревнований (Духовно-нравственное воспитание)</i>				
24	Соблюдение правил безопасности на уроках гимнастики				РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/subject/le">https://resh.edu.ru/subject/le</a>



	Строевые упражнения. Висы.				sson/4067/start/172493/
25	Элементы акробатики. Упражнения на развитие силы рук.				
26	Акробатика. Кувырки, стойки, перевороты, упоры. <i>Выполнение спортивных комбинаций чирлидинга (Эстетическое воспитание)</i>				РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/</a>
27	Комбинации из разученных элементов акробатики.				
28	Ответственное отношение к своему здоровью при выполнении упражнений из атлетической гимнастики.				
29	Лазание по канату. Упражнения на развитие силы рук.				РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/start/172519/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/start/172519/</a>
30	Юноши - Упражнения на перекладине. Девушки - Упражнения на гимнастическом бревне.				
31	Юноши — Подъем переворотом, подъем разгибом. Девушки — Упражнения в равновесии, повороты, соскок.				
32	Юноши — комбинация из разученных элементов на перекладине. Девушки - комбинация из разученных элементов на гимнастическом бревне.				
33	Упражнения на брусьях. Висы, упоры, махи.				
34	Комбинация из разученных элементов на брусьях.				
35	Гимнастики при умственной и физической деятельности. <i>Применение комплексов гимнастики в сочетании с естественными силами природы (Экологическое воспитание)</i>				
36	Техника опорного прыжка. Спортивные единоборства				

37	Совершенствование техники опорного прыжка.				
38	Варианты опорных прыжков.				
39	Упражнения на развитие физических качеств.				
40	Соблюдение правил безопасности на занятиях спортивными играми. Тактические действия в нападении в игре в волейбол.				
41	Тактические действия в защите в игре в волейбол.				
42	Соблюдение правил безопасности на занятиях спортивными играми.				
43	Ответственное отношение к своему здоровью при выполнении современных оздоровительных системам физического воспитания. Изучение их роли в формировании здорового образа жизни.				
44	Комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча.				
45	Комбинации из освоенных элементов техника бросков мяча. Учебная игра в баскетбол. <i>Исследование влияния средовых факторов на исход игры (Ценности научного познания)</i>				
46	Действия против игрока без мяча и с мячом. <i>Создание базы данных баскетболистов-чемпионов (Патриотическое воспитание)</i>				
47	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.				
48	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии. <i>Вклад российских ученых-физиологов в создании</i>				

	<i>представления о физиологии человека (Ценности научного познания)</i>				
49	Индивидуальные, групповые тактические действия в защите и нападении.				
50	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Техника штрафного броска.				
51	Тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол. <i>Проведение соревнований по баскетболу для всей семьи (Гражданское воспитание)</i>				
52	Совершенствование технических действий игроков в эстафетах Эстафеты с элементами баскетбола.				
53	Аутотренинг. <i>Составление комплексов упражнений для снижения стресса (Трудовое воспитание)</i>				
54	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.				
55	Соблюдение правил безопасности на уроках по волейболу. Техника приема – передачи мяча сверху.				РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>
56	Верхняя и нижняя прямая подача. подача мяча по зонам.				
57	Современные фитнес-программы. <i>Составление комбинаций степ-аэробики (Эстетическое воспитание)</i>				
58	Подача мяча по зонам. Верхняя прямая подача.				
59	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. <i>Составление сезонного графика</i>				

	<i>соревнований</i> (Экологическое воспитание)				
60	Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра в волейбол.				
61	Выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" <i>Создание базы данных результатов выполнения Комплекса и их анализ</i> (Трудовое воспитание)				
62	Соблюдение правил безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта.				РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>
63	<b>Промежуточная аттестация в форме теста</b>				
64	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. <i>Люди с особыми потребностями и общество</i> (Духовно-нравственное воспитание)				
65	Метание гранаты на дальность с разбега.				
66	Варианты передачи эстафеты. Эстафета 4 х 100м.				
67	Челночный бег 10 х 10м				РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/</a>
68	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» с 10-15 шагов.				РЭШ. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</a>

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей физической культуры, ОБЖ  
и эстетического цикла  
Протокол № 5 от 31\_\_\_.05\_.2022 г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Стрелкова Н.М.

Согласовано  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ И.В. Смирнова  
« 31 » \_\_\_\_\_ 05 \_\_\_\_\_ 2022 г.

## **Паспорт календарно-тематического планирования**

Учебный предмет: **физическая культура**

Количество часов в неделю по учебному плану: **2**

Всего количество часов в году по плану: **102**

Класс (параллель классов): **11**

Учитель: **Синяков А.Ю.**

**Календарно - тематическое планирование разделов программы по  
физической культуре в 11 классе**

№ п/п	Тема учебного занятия по программе	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Примечания	Применение ЦОР
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Спринтерский бег.				
2	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.				
3	Бег с ускорением с постепенным увеличением расстояния.				
4	Бег на 60м и 100м в максимальном темпе.				
5	Гимнастика при умственной и физической деятельности. <i>Применение комплексов гимнастики в сочетании с естественными силами природы</i> (Экологическое воспитание)				
6	Метание гранаты на дальность с 10 -15 шагов разбега.				
7	Варианты метания гранаты на дальность и на точность.				
8	Бег в равномерном и переменном темпе.				
9	Бег 2000м девушки, 3000м – юноши.				
10	Эстафета 4 x 100м.				
11	Варианты челночного бега.				
12	Челночный бег 10 * 10м				
13	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол. <i>Проведение мини-соревнований по волейболу среди параллелей классов</i> (Гражданское воспитание)				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/43536/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/43536/</a>
14	Варианты приема и передачи мяча.				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/</a>

					main/169245/
15	Комбинации из освоенных элементов приема мяча.				
16	Учебно-тренировочная игра в волейбол.				
17	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. <i>Изучение достижений российских ученых-физиологов в спорте</i> (Патриотическое воспитание)				
18	Варианты подачи мяча. Прием мяча с подачи.				
19	Нападающий удар. Блокирование. Страховка.				
20	Варианты нападающего удара. Блокирование.				
21	Комбинации из освоенных элементов техники игры.				
22	Учебно-тренировочная игра в волейбол.				
23	Тактика игры в нападении и в защите.				
24	Индивидуальные и групповые тактические действия в защите и нападении.				
25	Техника безопасности на уроках физической культуры.				
26	Совершенствование освоенных элементов техники игры.				
27	Учебно-тренировочная игра в волейбол.				
28	Влияние гимнастических упражнений на телосложение.				
29	Техника безопасности на уроках гимнастики. Лазание по канату. Подтягивание.				
30	Подъем переворотом. Упражнения на осанку.				
31	Упражнения на брусьях. Подтягивание на перекладине.				
32	Упражнения на				

	перекладине. Упражнения в упоре на брусьях.				
33	Упражнения с гантелями. Упражнения ритмической гимнастики.				
34	Кувырок через препятствие.				
35	Кувырок назад, стойка на руках.				
36	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Равновесие на одной ноге.				
37	Прыжки на скакалке.				
38	Акробатические комбинации из пяти элементов. <i>Составление упражнений степ-аэробики (д) и кроссфита (ю)</i> (Трудовое воспитание).				
39	Атлетическая гимнастика.				
40	Опорный прыжок через «коня», «козла».				
41	Упражнения в равновесии.				
42	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.				
43	Варианты опорных прыжков.				
44	Комбинация из разученных элементов.				
45	Упражнения на развитие силы. <i>Соблюдение режима труда и отдыха при занятиях тяжелой атлетикой</i> (Физическое воспитание)				
46	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок игрока.				
47	Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача.				
48	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону.				
49	Оздоровительные мероприятия по восстановлению и				



	повышению работоспособности организма. <i>Создание интегрированного комплекса «человек-природа» для повышения качества отдыха</i> (Экологическое воспитание)				
50	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.				
51	Прямой нападающий удар в тройках.				
52	Сочетание приемов.				
53	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/main/90966/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/main/90966/</a>
54	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.				
55	Приём мяча двумя руками снизу в парах.				
56	Нападающий удар. Блокирование. Страховка. <i>Составление комплексов упражнений адаптивной физической культуры</i> (Трудовое воспитание)				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/</a>
57	Нападение через 3-ю зону.				
58	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. <i>Единоборства как средства укрепления здоровья организма</i> (Физическое воспитание)				
59	Верхняя передача мяча в тройках.				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/s tart/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/s tart/169241/</a>
60	Верхняя прямая подача, приём подачи.				
61	Учебная игра в волейбол				
62	Аэробика и ритмическая гимнастика. <i>Составление акробатических связок чирлидинга</i> (Эстетическое				

	воспитание)				
63	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Индивидуальные действия в защите				
64	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски				
65	Учебная игра в баскетбол.				
66	Совершенствование передвижений и остановок игрока.				
67	Соревновательная деятельность в массовых видах спорта. <i>Применение знаний Закона о физической культуре и спорте при проведении соревнований</i> (Гражданское воспитание)				
68	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.				
69	Ведение мяча с сопротивлением.				
70	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон.				
71	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/86319/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/86319/</a>
72	Сочетание приёмов: ведение, бросок.				
73	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.				
74	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. <i>Изучение достижений мировых и отечественных учёных в области биомеханики человека</i> (Ценности научного познания)				
75	Индивидуальные действия				

	в защите				
76	Релаксация и самомассаж, банные процедуры. <i>Применение знаний о фито-терапии при проведении процедур для расслабления</i> (Физическое воспитание)				
77	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/79907/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/79907/</a>
78	Учебная игра в баскетбол.				
79	Передвижения, остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении.				
80	Передачи мяча различными способами в движении без сопротивления.				
81	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Нападение через заслон.				
82	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции без сопротивления				
83	Сочетание приёмов: ведение, бросок.				
84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.				
85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. <i>Проявление морально-волевых качеств при борьбе за мяч</i> (Духовно-нравственное воспитание)				
86	Индивидуальные действия в защите				
87	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Аутотренинг. <i>Йога-как средство восстановления эмоционального</i>				

	<i>состояния и познания мира (Эстетическое воспитание)</i>				
88	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Стойка и передвижение игроков.				
89	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.				
90	Прямой нападающий удар в тройках.				
91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/43703/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/43703/</a>
92	Индивидуальное и групповое блокирование.				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/43703/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/43703/</a>
93	<b>Промежуточная аттестация в форме теста</b>				
94	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег.				
95	Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". <i>Роль восстановления Комплекса в современной России (Патриотическое воспитание)</i>				
96	Челночный бег, эстафетный бег.				
97	Метание на дальность.				
98	Бег на средние дистанции. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. <i>Спортсмены-паралимпийцы и их путь в спорте (Духовно-нравственное воспитание)</i>				

99	Оздоровительная ходьба и бег.				
100	Закрепление бега по пересеченной местности до 20 минут.				
101	Повторение прыжка в высоту с разбега.				
102	Совершенствование прыжка в высоту				