

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска «Средняя школа №31 имени Героев Свири»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей развивающего цикла
Руководитель МО Н.М. Афанасьева
Протокол № 4 от 31.08 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
Н.Г. Большакова
от 31.08 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета	Физическая культура
Класс	11А
Уровень общего образования	Среднее
Учитель	Клементьев О.И.
Срок реализации программы, учебный год	2022-2023
Количество часов по учебному плану (всего / в неделю)	96 / 3

Тематическое планирование составлено на основе программы: «Рабочие программы. Физическая культура. 10-11 классы», автор: В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.

Учебник: «Физическая культура 10-11 классы», автор: В.И. Лях – М.: Просвещение, 2016.

Рабочую программу составил(а):

Клементьев О.И.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Социокультурные основы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: "теоретическая", "физическая", "техническая", "тактическая" и "психологическая подготовка", их взаимосвязь.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1–9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

СПОСОБЫ (УМЕНИЯ, НАВЫКИ) ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе: методов измерения морфо-функциональных показателей по определению массы и длины тела, весоростового соотношения, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (силовых, скоростных, выносливости, гибкости и координационных способностей).

Ведение дневника самоконтроля о собственном физическом состоянии (по признакам утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, по показателям физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки в связи с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Владение способами прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полосы препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Легкая атлетика (юноши): метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъемов и препятствий (заграждений, канав, рвов, лестных завалов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование

Спортивные игры (баскетбол, волейбол): совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебные игры по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов акробатики, упражнения на координацию на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского бега, низкого старта и стартового разгона, эстафетного бега, прыжка в высоту и длину с разбега и с места, метаний гранаты в цель и на дальность с разбега

Кроссовая подготовка: Равномерный бег. Длительный бег.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, преодоление подъёмов и препятствий, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (Приказ Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609).

Планируемые результаты освоения учебного предмета для учащихся 11 классов

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 ресурсы 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, физической 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 физической 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.
 - **овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – V ступени.**
 - **выполнение тестовых нормативов по физической подготовке и комплекса ГТО – V ступени;**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС**

№ п/п	Раздел / Тема урока	Количество часов, отводимые на освоение темы	Электронные учебно- методические материалы
Лёгкая атлетика.		11	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
1	Вводный инструктаж по ТБ. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, стартового разгона. Развитие скоростных способностей.	1	https://fk12.ru/mediateka/books https://www.gto.ru/norms
2	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разгона. Челночный бег 3x10м. (ГТО).	1	
3	Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростных способностей.	1	
4	Бег 60, 100м с учётом времени. (ГТО).	1	
5	Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с этапом до 150м.	1	
6	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
7	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Оценка результата прыжка в длину с места. (ГТО)	1	
8	Оценка результата прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. (ГТО)	1	
9	Совершенствование техники метания м/мяча и гранаты в цель, на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега, в коридор 10м и на заданное расстояние.	1	
10	Совершенствование техники метания м/мяча и гранаты в цель и на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега, в коридор 10м и на заданное расстояние.	1	
11	Оценка результата метания спортивного снаряда 500-700г. на дальность. (ГТО)	1	
Кроссовая подготовка.		3	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
12	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники длительного бега до 5 км (ю); 3 км (д) без у/времени. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	https://fk12.ru/mediateka/books
13	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
14	Бег 2 км. (ГТО)	1	https://www.gto.ru/norms

Спортивные игры (баскетбол).		13	https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://fk12.ru/mediateka/books
15	Инструктаж по ТБ. Основы знаний: представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
16	Понятие об основных видах тренировки: "теоретическая", "физическая", "техническая", "тактическая" и "психологическая подготовка", их взаимосвязь. Совершенствование ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
17	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
18	Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
19	Комбинация на совершенствование техники из освоенных элементов перемещений, ловли, передач и бросков мяча.	1	
20	Оценка выполнения комбинации на технику перемещений, ловли, передач и бросков мяча.	1	
21	Совершенствование техники защитных действий против игрока без мяча и с мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	
22	Совершенствование техники защитных действий против игрока без мяча и с мячом.	1	
23	Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
24	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1	
25	Совершенствование навыков игры по упрощённым правилам и психомоторных способностей.	1	
26	Совершенствование навыков игры.	1	
Гимнастика с элементами акробатики.		18	https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://fk12.ru/mediateka/books https://www.gto.ru/norms
27	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Основы знаний: способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Совершенствование строевых упражнений.	1	
28	Обучение длинному кувырку вперёд через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; перевороту боком; прыжки в глубину; высота 150-180см (ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. (д).	1	
29	Закрепление длинного кувырка вперёд через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину; высота 150-180см (ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. (д).	1	

30	Аутогенная тренировка. Совершенствование длинного кувырка вперёд через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину; высота 150-180см (ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. (ю).	1	
31	Оценка техники выполнения элементов акробатики.	1	
32	Тест на гибкость: наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (ГТО).	1	
33	Обучение подъёму в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре (ю). Толчком ног подъём переворотом с помощью на нижней перекладине; вис углом; подтягивание в висе. (д).	1	
34	Закрепление подъёма в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре (ю). Толчком ног подъём переворотом с помощью на нижней перекладине; вис углом; подтягивание в висе. (д).	1	
35	Совершенствование висов и упоров. Подтягивание в висе на результат (ГТО).	1	
36	Обучение опорному прыжку через коня (в длину) ноги врозь (выс.-120см) (ю). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (110см) (д). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	
37	Закрепление опорного прыжка через коня (в длину) ноги врозь (выс.-120см) (ю). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (110см) (д). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	
38	Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Совершенствование опорного прыжка через коня (в длину) ноги врозь (выс.-120см) (ю). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (110см) (д). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1	
40	Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа на полу. (ГТО).	1	
41	Развитие силовых способностей. (ю). Обучение комбинации из нескольких элементов на гимнастическом бревне (д).	1	
42	Развитие силовых (ю) и координационных способностей (д). Закрепление комбинации из нескольких элементов на гимнастическом бревне (д).	1	
43	Развитие силовых (ю) и координационных способностей (д). Совершенствование комбинации из нескольких элементов на гимнастическом бревне (д).	1	
44	Оценка техники выполнения комбинации на гимнастическом бревне.	1	

Спортивные игры (волейбол).		4	https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://fk12.ru/mediateka/books https://www.gto.ru/norms
45	Инструктаж по Т.Б. Основы знаний: основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов.	1	
46	Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Совершенствование вариантов техники приёма, передач и подач мяча.	1	
47	Совершенствование вариантов техники нападающего удара через сетку и блокирования нападающих ударов.	1	
48	Совершенствование тактики и навыков игры.	1	
Лыжная подготовка.		18	https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://fk12.ru/mediateka/books https://www.gto.ru/norms
49	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Совершенствование техники ходов изученных ранее.	1	
50	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные.	1	
51	Совершенствование технике перехода с одновременных ходов на попеременные.	1	
52	Обучение технике перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	
53	Закрепление техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	
54	Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	
55	Оценка техники перехода с одновременных ходов на попеременные.	1	
56	Совершенствование техники конькового хода.	1	
57	Совершенствование техники попеременно четырёхшажного хода.	1	
58	Совершенствование техники спусков, подъёмов, торможения.	1	
59	Совершенствование техники преодоления подъёмов и препятствий.	1	
60	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км с использованием ранее изученных ходов, спусков и подъёмов.	1	
61	Совершенствование подъёмов, спусков и ходов изученных ранее.	1	
62	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 6 км с использованием ранее изученных ходов, спусков и подъёмов.	1	
63	Совершенствование подъёмов, спусков, ходов изученных ранее.	1	

64	Совершенствование техники одновременных, попеременных и конькового ходов.	1	
65	Преодоление дистанции 3 км (д); 5 км (ю) с учётом времени (ГТО).	1	
66	Прохождение дистанции до 8 км в равномерном темпе.	1	
Спортивные игры (волейбол)		5	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
67	<i>Волейбол:</i> Инструктаж по Т.Б. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Совершенствование вариантов техники приёма, передач и подач мяча.	1	https://fk12.ru/mediateka/books
68	<i>Волейбол:</i> Оценка техники выполнения подачи мяча через сетку (кол-во попаданий из 5 раз). Совершенствование тактики игры по упрощённым правилам.	1	
69	<i>Волейбол:</i> Совершенствование техники нападающего удара и вариантов блокирования.	1	
70	<i>Волейбол:</i> Совершенствование тактики игры по упрощённым правилам.	1	
71	<i>Волейбол:</i> Совершенствование навыков игры по правилам.	1	
Спортивные игры (баскетбол)		8	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
72	<i>Баскетбол:</i> Инструктаж по Т.Б. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	https://fk12.ru/mediateka/books
73	<i>Баскетбол:</i> Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее. Совершенствование техники ведения, ловли и передач с активным и пассивным сопротивлением защитника.	1	
74	<i>Баскетбол:</i> Совершенствование техники бросков мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.	1	
75	<i>Баскетбол:</i> Оценка точности попадания штрафных бросков мяча (кол-во попаданий из 5 раз).	1	
76	<i>Баскетбол:</i> Совершенствование техники защитных действий против игрока с мячом и без мяча: вырывание, выбивание, перехват, перехват.	1	
77	<i>Баскетбол:</i> Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1	
78	<i>Баскетбол:</i> Совершенствование навыков игры по упрощённым правилам.	1	
79	<i>Баскетбол:</i> Совершенствование навыков игры по правилам.	1	
Лёгкая атлетика		10	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
80	Инструктаж по ТБ. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта и стартового разгона.	1	https://fk12.ru/mediateka/books
81	Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта и стартового разгона. Челночный бег 3x10м.	1	https://www.gto.ru/norms
82	Бег 100м с учётом времени. (ГТО).	1	

83	Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с этапом до 150м.	1	
84	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
85	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Оценка прыжка в длину с места. (ГТО)	1	
86	Оценка результата прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	
87	Совершенствование техники метания м/мяча и гранаты в цель, на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега, в коридор 10м и на заданное расстояние.	1	
88	Совершенствование техники метания м/мяча и гранаты в цель и на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега, в коридор 10м и на заданное расстояние	1	
89	Оценка результата метания спортивного снаряда 500-700г. на дальность. (ГТО)	1	
Кроссовая подготовка		3	
90	Развитие выносливости. Бег 2 км с учётом времени. (ГТО).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
91	Контрольное тестирование по основам теоретических знаний.	1	https://fk12.ru/mediateka/books
92	Совершенствование техники длительного бега до 3км с учётом времени (ю), без учёта времени (д). (ГТО).	1	https://www.gto.ru/norms
Спортивные игры (волейбол)		4	
93	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по основным правилам.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://fk12.ru/mediateka/books
94	Соверш-е нападающего удара.	1	
95	Соверш-е навыков игры.	1	
96	Учебная игра мини-волейбол 3х3.	1	
Общее количество часов по программе		96	

Обозначения в скобках: ГТО – тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
ю – юноши; д – девушки.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11Б КЛАСС

№ урока	Раздел / Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
Лёгкая атлетика.		11		
1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, стартового разгона. Развитие скоростных способностей.	1	2.09	
2	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разгона. Челночный бег 3x10м.	1	5.09	
3	Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростных способностей.	1	6.09	
4	Контроль результата в беге на 60, 100м (ГТО).	1	9.09	
5	Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с этапом до 150м.	1	12.09	
6	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	13.09	
7	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Контроль результата в прыжках в длину с места. (ГТО)	1	16.09	
8	Контроль результата в прыжках в длину с 13-15 шагов разбега. (ГТО)	1	19.09	
9	Совершенствование техники метания м/мяча и гранаты в цель, на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега, в коридор 10м и на заданное расстояние.	1	20.09	
10	Совершенствование техники метания м/мяча и гранаты в цель и на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега, в коридор 10м и на заданное расстояние.	1	23.09	
11	Контроль результата в метаниях спортивного снаряда 500-700г. на дальность. (ГТО)	1	26.09	
Кроссовая подготовка.		3		
12	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники длительного бега до 5 км (ю); 3 км (д) без у/времени. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	27.09	
13	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	30.09	
14	Контроль результата в беге на 2 км. (ГТО)	1	3.10	
Спортивные игры (баскетбол).		13		
15	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	4.10	
16	Совершенствование ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	7.10	
17	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.	1	10.10	
18	Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.	1	11.10	
19	Комбинация на совершенствование техники из освоенных элементов перемещений, ловли, передач и бросков мяча.	1	14.10	

20	Контроль над выполнением комбинации на технику перемещений, ловли, передач и бросков мяча.	1	17.10	
21	Совершенствование техники защитных действий против игрока без мяча и с мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	18.10	
22	Совершенствование техники защитных действий против игрока без мяча и с мячом.	1	21.10	
23	Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	24.10	
24	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1	25.10	
25	Совершенствование навыков игры по упрощённым правилам и психомоторных способностей.	1	28.10	
26	Совершенствование навыков игры по упрощённым правилам, психомоторных способностей.	1	7.11	
27	Совершенствование навыков игры по правилам.	1	8.11	
Гимнастика с элементами акробатики.		18		
28	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Основы знаний. Совершенствование строевых упражнений.	1	11.11	
29	Обучение длинному кувырку вперёд через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; перевороту боком; прыжки в глубину; высота 150-180см (ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. (д).	1	14.11	
30	Закрепление длинного кувырка вперёд через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину; высота 150-180см (ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. (д).	1	15.11	
31	Совершенствование длинного кувырка вперёд через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину; высота 150-180см (ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. (ю).	1	18.11	
32	Контроль техники выполнения элементов акробатики.	1	21.11	
33	Контрольное упр-е на гибкость: наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (ГТО).	1	22.11	
34	Обучение подъёму в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре (ю). Толчком ног подъём переворотом с помощью на нижней перекладине; вис углом; подтягивание в виси. (д).	1	25.11	
35	Закрепление подъёма в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре (ю). Толчком ног подъём переворотом с помощью на нижней перекладине; вис углом; подтягивание в виси. (д).	1	28.11	
36	Совершенствование висов и упоров. Подтягивание в виси на результат (ГТО).	1	29.11	
37	Обучение опорному прыжку через коня (в длину) ноги врозь (выс.-120см) (ю). Прыжок углом	1	2.12	

	с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (110см) (д). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.			
38	Закрепление опорного прыжка через коня (в длину) ноги врозь (выс.-120см) (ю). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (110см) (д). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	5.12	
39	Совершенствование опорного прыжка через коня (в длину) ноги врозь (выс.-120см) (ю). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (110см) (д). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	6.12	
40	Контроль техники выполнения опорного прыжка.	1	9.12	
41	Развитие силовых способностей. Стибание рук в упоре лёжа на полу. (ГТО).	1	12.12	
42	Развитие силовых способностей. (ю). Обучение комбинации из нескольких элементов на гимнастическом бревне (д).	1	13.12	
43	Развитие силовых (ю) и координационных способностей (д). Закрепление комбинации из нескольких элементов на гимнастическом бревне (д).	1	16.12	
44	Развитие силовых (ю) и координационных способностей (д). Совершенствование комбинации из нескольких элементов на гимнастическом бревне (д).	1	19.12	
45	Контроль за техникой выполнения комбинации на гимнастическом бревне.	1	20.12	
Спортивные игры (волейбол).		3		
46	Инструктаж по Т.Б. Основы знаний. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов.	1	23.12	
47	Совершенствование вариантов техники приёма, передач и подач мяча.	1	26.12	
48	Совершенствование вариантов техники нападающего удара через сетку и блокирования нападающих ударов.	1	27.12	
Лыжная подготовка.		18		
49	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники ходов изученных ранее.	1	13.01	
50	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные.	1	16.01	
51	Совершенствование технике перехода с одновременных ходов на попеременные.	1	17.01	
52	Обучение технике перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	20.01	
53	Закрепление техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	23.01	
54	Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	24.01	
55	Контроль техники перехода с одновременных ходов на попеременные.	1	27.01	
56	Совершенствование техники конькового хода.	1	30.01	
57	Совершенствование техники попеременно четырёхшажного хода.	1	31.01	

58	Совершенствование техники спусков, подъёмов, торможения.	1	3.02	
59	Совершенствование техники преодоления подъёмов и препятствий.	1	6.02	
60	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км с использованием ранее изученных ходов, спусков и подъёмов.	1	7.02	
61	Совершенствование подъёмов, спусков и ходов изученных ранее.	1	10.02	
62	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 6 км с использованием ранее изученных ходов, спусков и подъёмов.	1	13.02	
63	Совершенствование подъёмов, спусков, ходов изученных ранее.	1	14.02	
64	Совершенствование техники одновременных, попеременных и конькового ходов.	1	17.02	
65	Преодоление дистанции 3 км (д); 5 км (ю) с учётом времени (ГТО).	1	20.02	
66	Прохождение дистанции до 8 км в равномерном темпе.	1	21.02	
Спортивные игры (волейбол, гандбол)		12		
67	<i>Волейбол:</i> Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, приёма и передач мяча	1	24.02	
68	<i>Волейбол:</i> Совершенствование техники вариантов приёма, передач и подач мяча.	1	27.02	
69	<i>Волейбол:</i> Совершенствование техники вариантов нападающего удара и блокирования.	1	28.02	
70	<i>Волейбол:</i> Контроль техники выполнения подачи мяча через сетку (кол-во попаданий из 5 раз). Совершенствование тактики игры по упрощённым правилам.	1	3.03	
71	<i>Волейбол:</i> Совершенствование тактики и навыков игры.	1	6.03	
72	<i>Волейбол:</i> Совершенствование навыков игры по правилам.	1	7.03	
73	<i>Гандбол:</i> Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; ловли и передач мяча.	1	10.03	
74	<i>Гандбол:</i> Совершенствование техники ведения, бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	13.03	
75	<i>Гандбол:</i> Совершенствование техники защитных действий против игрока с мячом и без мяча.	1	14.03	
76	<i>Гандбол:</i> Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1	17.03	
77	<i>Гандбол:</i> Совершенствование навыков игры. Игра по упрощённым правилам.	1	20.03	
78	<i>Гандбол:</i> Совершенствование навыков игры. Игра по правилам.	1	21.03	
Спортивные игры (баскетбол)		8		
79	<i>Баскетбол:</i> Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	24.03	
80	<i>Баскетбол:</i> Совершенствование техники ведения, ловли и передач с активным и пассивным сопротивлением защитника.	1	3.04	
81	<i>Баскетбол:</i> Совершенствование техники бросков мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.	1	4.04	
82	<i>Баскетбол:</i> Контроль на точность попадания штрафных бросков мяча (кол-во попаданий из 5 раз).	1	7.04	

83	<i>Баскетбол:</i> Совершенствование техники защитных действий против игрока с мячом и без мяча: вырывание, выбивание, перехват, перехват.	1	10.04	
84	<i>Баскетбол:</i> Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1	11.04	
85	<i>Баскетбол:</i> Совершенствование навыков игры по упрощённым правилам.	1	14.04	
86	<i>Баскетбол:</i> Совершенствование навыков игры по правилам.	1	17.04	
Лёгкая атлетика		10		
87	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта и стартового разгона.	1	18.04	
88	Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта и стартового разгона. Челночный бег 3x10м.	1	21.04	
89	Контроль результата в беге на 100м (ГТО).	1	24.04	
90	Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с этапом до 150м.	1	25.04	
91	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	28.04	
92	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Контроль результата в прыжках в длину с места. (ГТО)	1	2.05	
93	Контроль результата в прыжках в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	5.05	
94	Совершенствование техники метания м/мяча и гранаты в цель, на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега, в коридор 10м и на заданное расстояние.	1	8.05	
95	Совершенствование техники метания м/мяча и гранаты в цель и на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега, в коридор 10м и на заданное расстояние.	1	12.05	
96	Контроль результата в метаниях спортивного снаряда 500-700г. на дальность. (ГТО)	1	15.05	
Кроссовая подготовка		3	16.05	
97	Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. Кросс 3 км (д), 5 км (ю) без учёта времени.	1	19.05	
98	Развитие выносливости. Бег 2 км с учётом времени (ГТО).	1	22.05	
99	Совершенствование техники длительного бега до 3км с учётом времени (ю), без учёта времени (д). (ГТО).	1	23.05	
Спортивные игры (волейбол)		3		
100	Резерв: Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1		
101	Резерв: Совершенствование тактики и навыков игры по правилам.	1		
102	Резерв: Совершенствование навыков игры по правилам.	1		
Итого:		102		

Обозначения в скобках: ГТО – тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

ю – юноши; д – девушки.

