

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«КИРЕЕВСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО
учителей

спортивно-эстетического цикла

Руководитель ШМО

 Н.В. Стрельникова

Прот. № 1 от 25.08.2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

И.о. заместителя директора
по УВР



Е.Г.Истомина
29.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы



Е.Е.Кузяхметова

Приказ № 01-11/50 от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень образования: основное общее образование

Для 10-11 классов

срок реализации: 2 года

Составитель программы:

Кувшинкин Борис Евгеньевич

учитель высшей квалификационной категории

2022г.

СОДЕРЖАНИЕ:

№ п/п	Разделы программы	стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
3.	Содержание учебного предмета	9
4.	Тематическое планирование	15
5.	Календарно-тематическое планирование	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 413 от 17 мая 2012 г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего образования» от 31.12.2015 г. №1578),
- Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г
- Рабочая программа обеспечена учебниками: Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля 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;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Теоретический раздел

Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, профилактике заболеваний и вредных привычек, поддержании нормальной репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению нормального состояния организма и повышению работоспособности. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта и подготовки к ней. Индивидуальная подготовка корригирующей направленности. Формы занятий, особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок. Требования безопасности.

Способы двигательной деятельности.

Физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта: использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

Практический раздел

Легкая атлетика.

Бег. Старты: высокий, низкий, лежа, в эстафетном беге. Бег на 30 и 100м. челночный бег 3 по 10м и 10 по 10м. бег средней и высокой интенсивности на 250 – 350м (девушки) и 350 – 450м (юноши). Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 10 мин. Бег умеренной интенсивности до 3000м (девушки) и 5000м (юноши). Эстафеты с этапами до 150м.

Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину и в высоту избранным способом.

Метания. Метание гранаты 500г на дальность по коридору 10м.

Гимнастика.

Строевая подготовка. Закрепление материала, пройденного в основной школе. Походный строй в колонну по два, три и четыре человека.

Общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения. Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении.

Акробатические упражнения. Кувырок вдвоем; стойка на плечах с опорой на руки партнера, лежащего на спине (руки верхнего партнера на коленях нижнего). Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Прыжком кувырок вперед. Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах (не менее 8 элементов).

Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.

Силовая подготовка. упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, подъем туловища и др.).

Лыжные гонки.

Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле. Переходы с классических ходов на коньковые. Использование изученных лыжных ходов в соответствии с рельефом местности и состоянием снежного покрова. Эстафеты. Передвижение классическим и свободным стилем до 4км

(девушки) и 5км (юноши). Прохождение дистанции на результат: 3км (девушки) и 5км (юноши).

Кроссовая подготовка.

Старт группой. Преодоление ям, канав, бугров, кустарников на дистанции. Бег с изменением скорости: до 4 км и до 20 мин (девушки) и до 6 км и до 25 мин (юноши).

Подвижные, народные и спортивные игры.

Подвижные и народные игры подбираются совместно с учащимися с перспективой использования их во внеурочное время.

Баскетбол.

Передвижения в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча одной рукой переводом, передача мяча назад под рукой, передача мяча от головы. Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Ведение мяча. Боски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки, броски над головой сбоку (крюком) с места, в движении, в прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в кольцо. Позиционное нападение. Зонная защита. Двусторонняя игра. Правила игры в стритбол и баскетбол.

Волейбол.

Передача мяча двумя руками сверху в зонах 5, 3, 4; 6, 2, 3; 4, 3, 2. Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Учебная игра в три касания с заданиями

Плавание. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой. Техника выполнения поворотов и стартов.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«КИРЕЕВСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ»**

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО учителей
спортивно-эстетического цикла
Председатель ШМО

Н.В.Стрельникова
Протокол № 1 от 25.08.2022г.

«СОГЛАСОВАНО»
И.о.заместителя директора
по УВР

Е.Г.Истомина
29.08.2022 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Класс:10

Учитель: Кувшинкин Борис Евгеньевич

Количество часов:

всего 102 часа;

в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы, утверждённой приказом директора школы № 01-11/50 от 31.08.2022 г.

2022-2023 учебный год

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически
Легкая атлетика (15 ч)				
1.	Инструктаж по Т.Б. Лёгкая атлетика . История, правила проведения соревнований. Комплекс ГТО. Содержание нового комплекса ОРУ.	1		
2	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1		
3-5	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	3		
6	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1		
7-8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	2		
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
10	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	1		
11	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1		
12	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
13	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	1		
14	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	1		
15	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра .Развитие выносливости	1		
Гимнастика (18 ч)				
16	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. Развитие силовых способностей	1		
17-19	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис	3		

	прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на высокой (м), на низкой (д) перекладине. Развитие силовых способностей			
20-22	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. Развитие выносливости и координации	3		
23	Оценка техники выполнения упражнений	1		
24	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ . Развитие координационных способностей	1		
25	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ . Развитие координационных способностей	1		
26-27	Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ . Развитие координационных способностей	2		
28	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ . Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
29-32	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ . Прыжок углом с разбега <i>(под углом к снаряду)</i> и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	4		
33	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	1		
Баскетбол(15 ч)				
34	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2×1) . Развитие скоростных качеств.	1		
35	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2×1) . Развитие скоростных качеств	1		
36	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3×2) . Развитие скоростных качеств	1		
37-39	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2×3) . Развитие скоростных качеств	3		
40-41	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней	2		

	дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств			
42-43	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	2		
44-47	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	4		
48	Оценка техники штрафного броска. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей	1		
Лыжная подготовка-12 часов				
49	Инструктаж по Т.Б. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км.	1		
50	Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Развитие выносливости.	1		
51	Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Соревнования по лыжным гонкам 1 км. Развитие выносливости	1		
52	Прохождение дистанции 3 км, используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	1		
53-56	Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости	4		
57-59	Прохождение дистанции 5 км, применяя ранее изученные лыжные ходы по слабо пересеченной местности.	3		
60	Соревнования по лыжным гонкам 2 км. Преодоление подъемов и препятствий во время спусков на крутом склоне.	1		
Волейбол (18ч)				
61	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой	1		

	нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
62-63	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2		
64-66	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	3		
67-73	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	7		
74-78	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	5		
Плавание (10ч)				
79	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки .	1		
80	Техника выполнения способом кроль на груди. Совершенствование плавания способом кроль на груди. Дыхание в плавании.	1		
81	Техника плавания способом кроль на спине. Движения руками и ногами. Техника работы рук и ног	1		
82	Согласование работы ног кролем на спине. Согласование работы ног с дыханием.	1		
83-84	Совершенствование плавания способом брасс. Техника работы рук.	2		
85	Техника плавания способом брасс. Совершенствование плавания способом брасс.	1		
86	Техника выполнения поворотов и стартов. Согласование работы рук, ног с дыханием	1		
87-88	Учебные соревнования. Сдача зачетов. Согласование работы рук, ног с дыханием.	2		
Кроссовая подготовка (6 ч)				

89	Т/Б. Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1		
90	Бег (23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1		
91	Бег по пересеченной местности	1		
92	Бег под гору. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости	1		
93	Бег 3000м. Развитие выносливости	1		
94	Бег 3000м на результат. Развитие выносливости	1		
Легкая атлетика (8 ч)				
95	Т/Б. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
96-97	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	2		
98	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	1		
99	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
100	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
101	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
102	Метание снаряда	1		
ИТОГО:		102		

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«КИРЕЕВСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ»**

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО учителей
спортивно-эстетического цикла
Председатель ШМО

Н.В.Стрельникова
Протокол № 1 от 25.08.2022г.

«СОГЛАСОВАНО»
И.о.заместителя директора
по УВР

Е.Г.Истомина
29.08.2022 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Класс:11

Учитель: Кувшинкин Борис Евгеньевич

Количество часов:

всего 102 часа;

в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы, утверждённой приказом директора школы № 01-11/50 от 31.09.2022 г.

2022-2023 учебный год

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически
Легкая атлетика (15 ч)				
1.	Инструктаж по Т.Б. Лёгкая атлетика . История, правила проведения соревнований. Комплекс ГТО. Содержание нового комплекса ОРУ	1		
2	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1		
3	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1		
4-5	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	2		
6	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	1		
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	1		
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	1		
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
10-11	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	2		
12	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	1		
13	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	1		
14-15	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	2		
Гимнастика (18 ч)				

16	Инструктаж по ТБ Правила страховки, во время выполнения упражнений. Повороты в движении. ОРУ на месте Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1		
17-18	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Броски набивного мяча. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	2		
19-20	Повороты в движении. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	2		
21-22	Повороты в движении. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	2		
23	Оценка выполнения элементов на перекладине, лазание по канату	1		
24-26	ОРУ. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	3		
27-29	ОРУ. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	3		
30-32	ОРУ. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	3		
33	Оценка техники выполнения элементов	1		
Баскетбол(15 ч)				
34	Т/Б. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
35	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1		

36-37	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	2		
38	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 1 × 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
39	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 × 3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
40	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
41-43	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	3		
44-48	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	5		
Лыжная подготовка-12 часов				

49	Инструктаж по Т.Б. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км.	1		
50	Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Развитие выносливости.	1		
51	Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Соревнования по лыжным гонкам 1 км. Развитие выносливости.	1		
52	Прохождение дистанции 3 км , используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	1		
53-56	Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	4		
57-59	Прохождение дистанции 5 км, применяя ранее изученные лыжные ходы по слабо пересеченной местности.	3		
60	Соревнования по лыжным гонкам 2 км. Преодоление подъемов и препятствий во время спусков на крутом склоне.	1		
Волейбол (18ч)				
61	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1		
62	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
63-64	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	2		
65-66	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	2		
67-68	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.	2		

	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			
69-71	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	3		
72-73	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2		
74-78	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	5		
Плавание (10ч)				
79	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки	1		
80	Техника выполнения способом кроль на груди. Совершенствование плавания способом кроль на груди. Дыхание в плавании.	1		
81	Техника плавания способом кроль на спине. Движения руками и ногами. Техника работы рук и ног.	1		
82	Согласование работы ног кролем на спине. Согласование работы ног с дыханием.	1		
83	Техника плавания способом брасс. Совершенствование плавания способом брасс.	1		
84	Совершенствование плавания способом брасс. Техника работы рук.	1		
85	Техника плавания способом брасс.	1		
86	Техника выполнения поворотов и стартов. Согласование работы рук, ног с дыханием.	1		
87-88	Учебные соревнования. Сдача зачетов. Согласование работы рук, ног с дыханием.	2		
Кроссовая подготовка (6 ч)				

89	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	1		
90-93	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	4		
94	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории			
Легкая атлетика (8 ч)				
95	Т/Б. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
96	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1		
97-98	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	2		
99	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	1		
100	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
101	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
102	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
	ИТОГО:	102		