***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

 **Утверждаю**  **Согласовано**  **Рассмотрено**

И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании МО

Л.В. Воротынцева Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышева

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«30» августа 2023 «29» августа 2023 «29» августа 2023

**Рабочая программа**

**учебного курса**

**« физическая культура»**

**10-11 класс, среднее общее образование**

разработана на основе программы:

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов»

 В.И.Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011.

учебник: Физическая культура 10-11 класс В.И. Лях М, Просвещение, 2010

Количество часов в неделю - 3 часа в неделю.

Количество часов в год 10-11 класс – 102 часа.

 Составил: Воинов А.В.

 учитель физической культуры

 высшая квалификационная категория

 стаж работы 27 лет

Брянск

2023-2024 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 24.03.2021 №51-ФЗ);

-приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» ( в редакции приказов от 29.12.2014 г., от 31.12.2015 г., 29.06.2017 г., приказов Минпросвещения России от 24.09.2020.№519, от 11.12.2020 №712)

- учебного плана МБОУ СОШ № 56 г. Брянска на 2022-2023 учебный год приказ № 37/6 от 29.05.2023 г.

Примерной программы по физической культуре 1-11 классы (стандарт второго поколения). – М.: Просвещение, 2011,

- Авторской программы: Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях . - М.: Просвещение , 2011,

- Учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2014.

**Планируемые результаты освоения программы обучающимися**

 Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

 Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оценивается по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и мета предметными результатами.

**Предметные результаты**

 Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

 - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;

 - знание основных направлений развития физической культуры в обществе;

 - знание о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек.

 В области нравственной культуры:

 - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятиях физической культурой;

 - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий; - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности. В области трудовой культуры: - способность преодолевать трудности; - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности; - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой.

В области эстетической культуры:

 - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;

 - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений;

 - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

 В области коммуникативной культуры:

 - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;

 - способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;

 - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

 В области физической культуры:

**Знания о физической культуре**

Ученик научится:

 - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

 -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;

 - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями;

 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;

 - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

 Ученик получит возможность научиться:

 - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;

 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

 Ученик научится:

 - использовать знания физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга;

 -составлять комплексы физических упражнений с учетом функциональных особенностей организма;

 - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;

 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать их выполнения, выявлять ошибки и устранять их;

 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;

 - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

 - вести дневник по физкультурной деятельности;

 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов;

 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

 Ученик научится:

 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;- выполнять общеразвивающие упражнения, направленных на развитие основных физических качеств;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;

 - выполнять основные технические действия и приемы в спортивных играх;

 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

 Ученик получит возможность научиться*:*

 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры;

 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов;

 - осуществлять судейство по одному из основных видов спорта;

 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Личностные результаты**

 Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся 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;

 - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

 В области нравственной культуры:

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

 - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

 - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.

В области трудовой культуры:

 - умение планировать режим дня;

 - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение;

 - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.

В области эстетической культуры:

 - красивая (правильная) осанка;

 - хорошее телосложение;

 - культура движения, умение передвигаться красиво и легко.

 В области коммуникативной культуры:

 - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, анализировать и применять полученные знания;

 - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи;

 - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

 В области физической культуры:

 - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

**Мета предметные результаты**

 Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

 Мета предметные результаты, так же, как предметные и личностные, проявляются в различных областях культуры.

 В области познавательной культуры:

 - понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостности личности человека;

 - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

 - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

 - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

 - уважительное отношение к окружающим в достижении общих целей;

 - ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

 - добросовестное выполнение учебных заданий;

 - рациональное планирование учебной деятельности;

 - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.

В области эстетической культуры:

 - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;

 - понимание культуры движения человека;

 - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

 - владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявление уважения;

 - владение умением вести дискуссию, находить компромиссы;

- владение умением логически грамотно излагать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

 - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

 - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физические способности | Контрольное упраж-нение (тест) | Воз-раст,лет | уровень |
| юноши | девушки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 мсек | 1617 | 5,2 и выше5,1 | 5,1-4,85,0-4,7 | 4,44,3 | 6,1 и выше6,1 | 5,9-5,35,9-5,3 | 4,8 и ниже4,8 |
| 2 | Координа-ционные | Челночный бег3х10 м,с | 1617 | 8,2 и выше8,1 | 8,0-7,77,9-7,5 | 7,3 и ниже7,2 | 9,7 и выше9,6 | 9,3-8,79,1-8,7 | 8,4 и ниже8,4 |
| 3 | Скорост-но-силовые | Прыжки вдлину с мес-та, см | 1617 | 180 и ниже190 | 195-210205-220 | 230 и ыше240 | 160 и ниже160 | 170-190170-190 | 210 и выше210 |
| 4 | Выносли-вость | 6-минутныйбег, м | 1617 | 1100 и менее1100 | 1300-14001300-1400 | 1500 и выше1500 | 900 и ниже900 | 1050-12001050-1200 | 1300 и выше1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из и.псидя, см | 1617 | 5 и ниже5 | 9-129-12 | 15 и выше15 | 7 и ниже7 | 12-1412-14 | 20 и выше20 |
| 6 | Силовые | Подтяг. навыс. перекл.из виса М, низкой Д | 1617 | 4 и ниже5 | 8-99-10 | 11 и выше12 | 6 и ниже6 | 13-1513-15 | 18 и выше18 |

 **Задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

 - на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические

упражнения гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоро­вья,

противостояния стрессам;

 -на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными дейст­виями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

-на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

-на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной трени­ровки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

-на углубленное представление об основных видах спорта;

-на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и за­нятием любимым видом спорта в свободное время;

-на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Содержание учебного предмета физическая культура для учащихся 10 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** **разделов** | **Всего часов** | **Содержание** |
| 1 | Легкая атлетика | 37 | Т.б на занятиях л/а.Контрольные тесты.Бег на короткие дистанции. Низкий старт.Прыжок в длинуМетание гранаты по целям и на дальностьБег на средние дистанции.Прикладное значение л/а упражнений, соревнования по л/а, рекорды  |
| 2 | Гимнастика | 12 | Т.б на занятиях гимнастикой.Строевые упражнения.Подъем в упор переворотом, силой (ю), вис согнувшись, прогнувшись сзади (ю),, толчком подъем в упор на верхнюю жердь (д). Кувырок вперед через препятствие 90см, стойка на голове и руках с помощью (ю), сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д). Освобождение от захватов. |
| 3 | Кроссовая подготовка | 14 | Преодоление горизонтальных препятствий, вертикальных препятствий прыжком. Бег под гору, бег в гору, бег по сыпучему и мокрому грунту. Бег в равномерном темпе (23 мин). Бег по пересеченной местности(2000 д, 3000 ю.)  |
| 4 | Спортивные игры(волейбол) | 39 | Т.б на занятиях в/б, одежда, обувь, правила игрыСтойка, перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, через зону, через сетку, после перемещений, в прыжке, стоя спиной к цели, с шагом, в шеренгах со сменой мест, в тройках. Снизу двумя руками. Передачи сверху 2 руками в тройках после перемещения. Прием мяча отраженного сеткой Нападающий удар при встречных передачах, нападающий удар через 3-4-ю зону, игра в нападении через 2-ю зону, страховка. Блокирование.Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | ТБ. на занятиях лыжами. Оказание помощи при обморожениях. Температурный режим, одежда и обувь. Попеременные ходы, одновременные ходы. Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные, переход с одновременных ходов на попеременные, переход с хода на ход в зависим. от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление контруклона. Передвижение на лыжах до 6 км. |
|  | Всего: | 102 |  |

**Содержание учебного предмета физическая культура для учащихся 11 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** **разделов** | **Всего часов** | **Содержание** |
| 1 | Легкая атлетика | 37 | Т.б на занятиях л/а.Контрольные тесты.Бег на короткие дистанции. Низкий старт.Прыжок в длинуМетание гранаты по целям и на дальностьБег на средние дистанции.Прикладное значение л/а упражнений, соревнования по л/а, рекорды  |
| 2 | Гимнастика | 12 | Т.б на занятиях гимнастикой.Строевые упражнения.Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, вис углом. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Подъем в упор переворотом, силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Длинный кувырок вперед через препятствие до(90см), стойка на руках с помощью Освобождение от захватов. |
| 3 | Кроссовая подготовка | 14 | Преодоление горизонтальных препятствий, вертикальных препятствий прыжком. Бег под гору, бег в гору, бег по сыпучему и мокрому грунту. Бег в равномерном темпе (23 мин). Бег по пересеченной местности(2000 д..)  |
| 4 | Спортивные игры(волейбол) | 39 | Т.б на занятиях в/б, одежда, обувь, правила игрыСтойка, перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, через зону, через сетку, после перемещений, в прыжке, стоя спиной к цели, с шагом, в шеренгах со сменой мест, в тройках. Снизу двумя руками. Передачи сверху 2 руками в тройках после перемещения. Прием мяча отраженного сеткой Нападающий удар при встречных передачах, нападающий удар через 3-4-ю зону, игра в нападении через 2-ю зону, страховка. Блокирование.Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | ТБ. на занятиях лыжами. Оказание помощи при обморожениях. Температурный режим, одежда и обувь. Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный. Попеременный двухшажный, четырехшаж ходы. Спуски, подъемы. Торможение. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление контруклона. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Передвиж. на лыжах до 5 км. |
|  | Всего: | 102 |  |

**Тематическое планирование для учащихся 10 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **Из них** | **Целевые приоритеты воспитания** |
| 1 | Легкая атлетика | 37 | Т.б на занятиях л/а.Прикладное значение л/а упражнений, соревнования по л/а , рекорды | 2ч | Сознающий свою этнокультурную идентичность, любящий свой народ, его традиции, культуру. |
| Контрольные тесты | 1ч |
| Бег на короткие дистанции. Низкий старт | 12ч |
| Прыжок в длину | 8ч |
| Метание гранаты по целям и на дальность | 6ч |
| Бег на средние дистанции. | 8ч |
| 2 | Гимнастика | 12 | Т.б на занятиях гимнастикой. | 1ч | Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и других людей. |
| Строевые упражнения. | 1ч |
| Подъем в упор, переворотом, силой вис согнувшись, прогнувшись сзади (ю), толчком подъем в упор на верхнюю жердь (д) | 4ч |
| Захваты рук и туловища, освобождение от захватов | 1ч |
| Кувырок вперед через препятствие 90см, стойка на голове и руках с помощью (ю), сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д). | 5ч |
| 3 | Кроссоваяподготовка | 14 | Преодоление вертикальных препятствий прыжком  | 5ч | Обладающий первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям. |
| Горизонтальных препятствий  | 5ч |
| Бег в гору, бег под гору, по сыпучему и мокрому грунту | 2ч |
| Бег по пересеченной местности 3000 м (ю), 2000 м (д) | 2ч |
| 4 | Спортивные игры(волейбол) | 39 | Т.б на занятиях в/б. одежда,обувь, правила игры | 2ч |
| Стойка, перемещения игрока, передачи мяча сверху двумя руками (над собой, в парах, тройках, через зону, через сетку, после перемещений, в тройках после перемещений, в прыжке, стоя спиной к цели, в шеренгах со сменой мест, с шагом)  | 13ч | Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). |
| Передачи снизу двумя руками.  | 2ч |
| Прием мяча отраженного сеткой  | 1ч |
| Нападающий удар при встречных передачах, через 3-4-2ю зоны | 9ч |
| Блокирование, страховка. | 3ч |
| Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача мяча прием подачи снизу двумя руками, сверху 2 руками | 9ч |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | ТБ. на занятиях лыжами. Оказание помощи при обморожениях. Температурный режим, одежда и обувь.  | 1ч | Способный адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт.Умеющий осознавать эмоциональное состояние своё и других людей, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.  |
| Одновременные ходы: бесшажный,одношажный, двухшажный. Бег на лыжах до 4-6 к | 2ч |
| Попеременный двухшажный, четырехшажный ходы. Спуски, подъемы. Прохождение дистанции до 4-6км. Торможение. ОРУ. Стр. упр. на лыжах. | 3ч |
| Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Передвижение на лыжах до 5-6км. Игры. Эстафеты. ОРУ. | 2ч |
| Коньковый ход. Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах до 5-6км. Игры. Эстафеты. ОРУ. | 2ч |
| Преодоление контруклона. Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах до 5-6км.Игры. Эстафеты. ОРУ. | 2ч |
|  | Всего: | 102 |  |  |  |

**Тематическое планирование для учащихся 11 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **Из них** | **Целевые приоритеты воспитания** |
| 1 | Легкая атлетика | 37 | Т.б на занятиях л/а.Прикладное значение л/а упражнений, соревнования по л/а , рекорды | 2ч | Сознающий свою этнокультурную идентичность, любящий свой народ, его традиции, культуру. |
| Контрольные тесты | 1ч |
| Бег на короткие дистанции. Низкий старт | 12ч |
| Прыжок в длину | 8ч |
| Метание гранаты по целям и на дальность | 6ч |
| Бег на средние дистанции. | 8ч |
| 2 | Гимнастика | 12 | Т.б на занятиях гимнастикой. | 1ч | Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и других людей. |
| Строевые упражнения. | 1ч |
| Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, вис углом. Подъем в упор переворотом, силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. | 4ч |
| Захваты рук и туловища, освобождение от захватов | 1ч |
| Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках . Длинный кувырок вперед через препятствие до(90см), стойка на руках с помощью | 5ч |
| 3 | Кроссоваяподготовка | 14 | Преодоление вертикальных препятствий прыжком  | 5ч | Обладающий первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям. |
| Горизонтальных препятствий  | 5ч |
| Бег в гору, бег под гору, по сыпучему и мокрому грунту | 2ч |
| Бег по пересеченной местности 2000 м (д) | 2ч |
| 4 | Спортивные игры(волейбол) | 39 | Т.б на занятиях в/б. одежда,обувь, правила игры | 2ч | Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). |
| Стойка, перемещения игрока, передачи мяча сверху двумя руками (над собой, в парах, тройках, через зону, через сетку, после перемещений, в тройках после перемещений, в прыжке, стоя спиной к цели, в шеренгах со сменой мест, с шагом)  | 13ч |
| Передачи снизу двумя руками.  | 2ч |
| Прием мяча отраженного сеткой  | 1ч |
| Нападающий удар при встречных передачах, через 3-4-2ю зоны | 9ч |
| Блокирование, страховка. | 3ч |
| Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача мяча прием подачи снизу двумя руками, сверху 2 руками | 9ч |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | ТБ. на занятиях лыжами. Оказание помощи при обморожениях. Температурный режим, одежда и обувь.  | 1ч | Способный адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт.Умеющий осознавать эмоциональное состояние своё и других людей, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.  |
| Повторить одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный. Бег на лыжах до 5 км. | 2ч |
| Попеременный двухшажный, четырехшаж ходы. Спуски, подъемы. Прохождение дист. До 5 км. Торможение. | 3ч |
| Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Передвижение на лыжах до 5 км. | 2ч |
| Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Передвижение на лыжах до 5 км. | 2ч |
| Преодоление контруклона. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Игры. ОРУ. Эстафеты. Передвиж. на лыжах до 5 км. | 2ч |
|  | Всего: | 102 |  |  |  |

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю Согласовано Рассмотрено**

 **И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании ШМО Л.В. Воротынцева Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышева**

 **Протокол №**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------- ------------------------------------------**

**«301» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного материала**

**на 2023 /2024 учебный год**

***Учитель: Воинов Андрей Владимирович***

***Предмет: физическая культура***

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | **10 «А»** |
| **Программа***(автор, издательство,**год издания)* | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011. |
| **Учебник***(автор, издательство, год издания)* | В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы. М., Просвещение,-2014 |
| **Количество часов в неделю, за год** |  **Неделя****3 часа** | **Год****102 часов** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Дата проведения** | **Название темы урока** | **Д/З** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 1.09 |  | Т.Б. на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой. | комп.№1 |
| 2 | 5.09 |  | Контрольные тесты. | комп.№1 |
| **Легкая атлетика-21часов.** |
| 3 | 6.09 |  | Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 80м. Спец. беговые упр. РДК - скоростных. Финиш. | комп.№1 |
| 4 | 8.09 |  | Низкий старт до 40м. Стартовый разгон.Бег с ускорением до 80м. Спец. беговые упр.  РДК - скоростных. Финиш. | комп.№1 |
| 5 | 12.09 |  | Низкий старт до 40м. Стартовый разгон.Бег с ускорением до 80м. Спец. беговые упр. РДК - скоростных. Финиш. | комп.№1 |
| 6 | 13.09 |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» (отталкивание) Низкий старт до 80м. РДК - скоростных. С.Б.У. | комп.№1 |
| 7 | 15.09 |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» (отталкивание) Низкий старт до 80м. РДК - скоростных. С.Б.У. | комп.№2 |
| 8 | 19.09 |  | Совершенствовать прыжок в длину с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Низкий старт до 80м. РДК – скоростно - силовых.  | комп.№2 |
| 9 | 20.09 |  | Совершенствовать прыжок в длину с 13-15 шагов разбега(отталкивание). Низкий старт до 80м.  РДК – скоростно - силовых.  | комп.№2 |
| 10 | 22.09 |  | Прыжок в длину. Бег по дистанции (80м). Прикладное значение л/а упражнений. Подвижные игры. С.Б.У. | комп.№2 |
| 11 | 26.09 |  | Прыжок в длину. Бег по дистанции (80м). Прикладное значение л/а упражнений. Подвижные игры. С.Б.У. | комп.№2 |
| 12 | 27.09 |  | Прыжок в длину. Бег по дистанции (80м). Прикладное значение л/а упражнений. Подвижные игры. С.Б.У. | комп.№2 |
| 13 | 29.09 |  | Бег 100 м на результат. Эстафеты. РДК - скоростных. | комп.№3 |
| 14 | 3.10 |  | Прыжок в длину на результат. Эстафеты. ОРУ. | комп.№3 |
| 15 | 4.10 |  |  Метание гранаты 300-700г. Бег до 20 минут. ОРУ | комп.№3 |
| 16 | 6.10 |  | Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (2х2м) с 12-15м. (ю), мяча 150г по целям (1х1м) с 12-14м (д). ОРУ. РДК - выносливости.  | комп.№3 |
| 17 | 10.10 |  | Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (2х2м) с 12-15м. (ю), мяча 150г по целям (1х1м) с 12-14м (д). ОРУ. РДК - выносливости.Подвижные игры. | комп.№3 |
| 18 | 11.10 |  | Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (2х2м) с 12-15м. (ю), мяча 150г по целям (1х1м) с 12-14м (д). ОРУ. РДК - выносливости. | комп.№3 |
| 19 | 13.10 |  | Метание гранаты на дальность и заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег в медленном темпе до 20мин. Подвижные игры. РДК – выносливости. | комп.№4 |
| 20 | 17.10 |  | Метание гранаты на дальность и заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов. Бег в медленном темпе до 20мин. Подвижные игры.РДК – выносливости. | комп.№4 |
| 21 | 18.10 |  | Метание гранаты на результат. Бег 2000м.(д). 3000 м.(ю). | комп.№4 |
| **Кроссовая подготовка-6 часов.** |
| 22 | 20.10 |  | Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Подвижные игры. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. | комп.№4 |
| 23 | 24.10 |  | Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Подвижные игры. РДК - выносливости. Бег в гору, под гору. | комп.№4 |
| 24 | 25.10 |  | Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Подвижные игры. РДК - выносливости. Бег в гору, под гору. | комп.№4 |
| 25 | 27.10 |  | Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Подвижные игры. РДК - выносливости. Бег в гору, под гору. | комп.№5 |
| 26 | 7.11 |  | Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Подвижные игры. РДК - выносливости. Бег в гору, под гору. | комп.№5 |
| 27 | 8.11 |  | Бег по пересеченной местности 2000 м.(д), 3000м.(ю). Спортивные игры. | комп.№5 |
| **Гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборств-12 часов.** |
| 28 | 10.11 |  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Повороты в движении. Игры. | комп.№5 |
| 29 | 14.11 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Подъем в упор переворотом, силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю.) Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, вис углом (д,). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.  | комп.№5 |
| 30 | 15.11 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Подъем в упор переворотом, силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю.) Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, вис углом (д,). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов | комп.№5 |
| 31 | 17.11 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Подъем в упор переворотом, силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю.) Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, вис углом (д,). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов | комп.№6 |
| 32 | 21.11 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Подъем в упор переворотом, силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю.) Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, вис углом (д,). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов | комп.№6 |
| 33 | 22.11 |  | Строевые упр., упоры, висы на результат. ОРУ. | комп.№6 |
| 34 | 24.11 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Длинный кувырок вперед через препятствие до(90см), стойка на руках с помощью(ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д). Подвижные игры. ОРУ. РДК - координационных. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | комп.№6 |
| 35 | 28.11 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Длинный кувырок вперед через препятствие до(90см), стойка на руках с помощью(ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д). Подвижные игры. ОРУ. РДК - координационных. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | комп.№6 |
| 36 | 29.11 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Длинный кувырок вперед через препятствие до(90см), стойка на руках с помощью(ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д). Подвижные игры. ОРУ. РДК - координационных. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | комп.№6 |
| 37 | 1.12 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Длинный кувырок вперед через препятствие до(90см), стойка на руках с помощью(ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д). Подвижные игры. ОРУ. РДК - координационных. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | комп.№7 |
| 38 | 5.12 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Длинный кувырок вперед через препятствие до(90см), стойка на руках с помощью(ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д). Подвижные игры. ОРУ. РДК - координационных. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | комп.№7 |
| 39 | 6.12 |  | Длинный кувырок вперед, стойка на руках (ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д)- зачет. | комп.№7 |
| **Спортивные игры (волейбол) -39 часов.** |
| 40 | 8.12 |  | ТБ. на занятиях волейболом. Одежда и обувь. Правила игры | комп.№7 |
| 41 | 12.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Повторить передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, во встречных колоннах. Учебная игра в/б. ОРУ. | комп.№7 |
| 42 | 13.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Повторить передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, во встречных колоннах. Учебная игра в/б. ОРУ. | комп.№7 |
| 43 | 15.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Повторить передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, во встречных колоннах. Учебная игра в/б. ОРУ. | комп.№8 |
| 44 | 19.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Повторить передачи мяча снизу двумя руками, сверху двумя руками в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам. РДК - координации. | комп.№8 |
| 45 | 20.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Повторить передачи мяча снизу двумя руками, сверху двумя руками в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам. РДК - координации. | комп.№8 |
| 46 | 22.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Повторить передачи мяча сверху двумя руками в прыжке, спиной к цели. Эстафеты. РДК - скоростно - силовых. Учебная игра. | комп.№8 |
| 47 | 26.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Повторить передачи мяча сверху двумя руками в прыжке, спиной к цели. Эстафеты. РДК - скоростно - силовых. Учебная игра. | комп.№8 |
| 48 | 27.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из изученных элементов. ОРУ. Учебная игра в/б. | комп.№8 |
| 49 | 29.12 |  |  Техника безопасности на уроках физкультуры и занятиях спортивными играми.  | комп.№9 |
| **II полугодие-53 часа.** |
| 50 | 10.01 |  | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра. Эстафеты. Терминология волейбола. РДК - координации.  | комп.№9 |
| 51 | 12.01 |  | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра. Эстафеты. Терминология волейбола. РДК - координации.  | комп.№9 |
| 52 | 16.01 |  | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра. Эстафеты. Терминология волейбола.РДК - координации.  | комп.№9 |
| 53 | 17.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. ОРУ. | комп.№9 |
| 54 | 19.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. ОРУ. | комп.№9 |
| 55 | 23.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в прыжке. Эстафеты. Учебная игра. Комбинации из разученных элементов. РДК - координации. | комп.№10 |
| 56 | 24.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в прыжке. Эстафеты. Учебная игра. Комбинации из разученных элементов. РДК - координации. | комп.№10 |
| 57 | 26.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в прыжке. Эстафеты. Учебная игра. Комбинации из разученных элементов. РДК - координации. | комп.№10 |
| 58 | 30.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра. Эстафеты. РДК - координационных. | комп.№10 |
| 59 | 31.01 |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра. Эстафеты. РДК - координационных. | комп.№10 |
| 60 | 2.02 |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра. Эстафеты. РДК - координационных. | комп.№10 |
| 61 | 6.02 |  |  Совершенствовать прямой нападающий удар через 3-4-ю зону. Позиционное нападение. Одиночное блокирование. Учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№11 |
| 62 | 7.02 |  |  Совершенствовать прямой нападающий удар через 3-4-ю зону. Позиционное нападение. Одиночное блокирование. Учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№11 |
| 63 | 9.02 |  |  Совершенствовать прямой нападающий удар через 3-4-ю зону. Позиционное нападение. Одиночное блокирование. Учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№11 |
| 64 | 13.02 |  | Совершенствовать прямой нападающий удар через 3-4-ю зону. Позиционное нападение. Одиночное блокирование. Учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№11 |
| 65 | 14.02 |  | Совершенствовать прямой нападающий удар через 3-4-ю зону. Позиционное нападение. Одиночное блокирование. Учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№11 |
| 66 | 16.02 |  | Совершенствовать прямой нападающий удар через 3-4-ю зону. Позиционное нападение. Одиночное блокирование. Учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№11 |
| 67 | 20.02 |  | Совершенствовать прямой нападающий удар через 2-ю зону. Групповое блокирование. Позиционное нападение. Учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№12 |
| 68 | 21.02 |  | Совершенствовать прямой нападающий удар через 2-ю зону. Групповое блокирование. Позиционное нападение. Учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№12 |
| 69 | 27.02 |  | Совершенствовать прямой нападающий удар через 2-ю зону. Групповое блокирование. Позиционное нападение. Учебная игра. ОРУ. РДК - силовых. | комп.№12 |
| 70 | 28.02 |  | Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра. Комбинации из разученных элементов. РДК - координации. | комп.№12 |
| 71 | 1.03 |  | Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра. Комбинации из разученных элементов. РДК - координации. | комп.№12 |
| 72 | 2.03 |  | Верхняя прямая подача мяча. РДК - силовых | комп.№12 |
| 73 | 5.03 |  |  Прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками (повторить). Учебная игра.  | комп.№13 |
| 74 | 6.03 |  |  Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов. РДК - скоростно-силовых.  | комп.№13 |
| 75 | 12.03 |  |  Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов. РДК - скоростно-силовых.  | комп.№13 |
| 76 | 13.03 |  |  Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов. РДК - скоростно-силовых.  | комп.№13 |
| 77 | 15.03 |  |  Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов. РДК - скоростно-силовых.  | комп.№13 |
| 78 | 16.03 |  |  Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов. РДК - скоростно-силовых.  | комп.№13 |
| **Кроссовая подготовка-8 часов** |
| 79 | 19.03 |  | Равномерный бег до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Спец. беговые упр. РДК - выносливости. Самоконтроль. | комп.№14 |
| 80 | 20.03 |  | Равномерный бег до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Спец. беговые упр. РДК - выносливости. Самоконтроль. | комп.№14 |
| 81 | 22.03 |  | Равномерный бег до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Спец. беговые упр. РДК - выносливости. Самоконтроль. | комп.№14 |
| 82 | 2.04 |  | Равномерный бег до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Спец. беговые упр. РДК - выносливости. Самоконтроль. | комп.№14 |
| 83 | 3.04 |  | Равномерный бег до 23 минут. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. РДК - выносливости. ОРУ. Спец. беговые упр. | комп.№14 |
| 84 | 5.04 |  | Равномерный бег до 23 минут. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. РДК - выносливости. ОРУ. Спец. беговые упр. | комп.№14 |
| 85 | 9.04 |  | Равномерный бег до 23 минут. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. РДК - выносливости. ОРУ. Спец. беговые упр. | комп.№15 |
| 86 | 10.04 |  | Бег по пересеченной местности 2000м.(д), 3000м.(ю). РДК - выносливости.  | комп.№15 |
| **Легкая атлетика-16часов.** |
| 87 | 12.04 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила проведения соревнований. | комп.№15 |
| 88 | 16.04 |  | Совершенствовать низкий старт до-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). ОРУ. Специально беговые упражнения. | комп.№15 |
| 89 | 17.04 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «прогнувшись». Отталкивание. РДК - скоростно-силовых.  | комп.№15 |
| 90 | 19.04 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «прогнувшись». Низкий старт до 40м. Спец. бег. упр. Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. Биохимические основы прыжков. Бег до 100м. | комп.№15 |
| 91 | 20.04 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «прогнувшись». Низкий старт до 40м. Спец. бег. упр. Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. Биохимические основы прыжков. Бег до 100м. | комп.№16 |
| 92 | 23.04 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «прогнувшись». Низкий старт до 40м. Спец. бег. упр. Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. Биохимические основы прыжков. Бег до 100м. | комп.№16 |
| 93 | 24.04 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «прогнувшись». Низкий старт до 40м. Спец. бег. упр. Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. Биохимические основы прыжков. Бег до 100м. | комп.№16 |
| 94 | 26.04 |  | Бег 100 м на результат. Эстафеты.  | комп.№16 |
| 95 | 3.05 |  | Прыжок в длину на дальность. Эстафеты. ОРУ. | комп.№16 |
| 96 | 7.05 |  |  Метание гранаты из различных положений и на дальность ОРУ. Бег до 15 мин.  | комп.№16 |
| 97 | 8.05 |  |  Метание гранаты из различных положений и на дальность ОРУ. Бег до 15 мин.  | комп.№17 |
| 98 | 14.05 |  | Метание гранаты на дальность. Спортивные игры. РДК - выносливости. Эстафеты. Спец. беговые упр.Техника бега на средние дистанции. | комп.№17 |
| 99 | 15.05 |  | Метание гранаты на дальность. Спортивные игры. РДК - выносливости. Эстафеты. Спец. беговые упр.Техника бега на средние дистанции. | комп.№17 |
| 100 | 17.05 |  | Метание гранаты на дальность. Спортивные игры. РДК - выносливости. Эстафеты. Спец. беговые упр.Техника бега на средние дистанции. | комп.№17 |
| 101 | 21.05 |  | Метание гранаты на результат. ОРУ. | комп.№17 |
| 102 | 22.05 |  | Бег 2000м.(д), 3000м.(ю). Специально беговые упражнения. РДК - выносливости. | комп.№17 |

***МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» г. Брянска***

**Утверждаю Согласовано Рассмотрено**

 **И.О. директор школы Зам. директора по УВР на заседании ШМО Л.В. Воротынцева Л.В. Воротынцева Рук. МО Ю.Р. Курнышева**

 **Протокол №**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ------------------------------- ------------------------------------------**

**«301» августа 2023 «29» августа 2023 «28» августа 2023**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного материала**

**на 2023 /2024 учебный год**

***Учитель: Воинов Андрей Владимирович***

***Предмет: физическая культура***

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | **11 «А»** |
| **Программа***(автор, издательство,**год издания)* | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях. -М.: Просвещение , 2011. |
| **Учебник***(автор, издательство, год издания)* | В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы. М., Просвещение,-2014 |
| **Количество часов в неделю, за год** |  **Неделя****3 часа** | **Год****102 часов** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Дата проведения** | **Название темы урока** | **Д/З** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 5.09 |  | Т. Б. на уроках физкультуры и занятиях легкой атлетикой. | комп№1 |
| 2 | 6.09 |  | Контрольные тесты. | комп.№1 |
| **Легкая атлетика 21 часов.** |
| 3 | 7.09 |  | Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 80м. Спец. беговые упр. РДК - скоростных. Финиш. | комп.№1 |
| 4 | 12.09 |  | Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 80м. Спец. беговые упр. РДК - скоростных. Финиш. | комп.№1 |
| 5 | 13.09 |  | Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 80м. Спец. беговые упр. РДК - скоростных. Финиш. | комп.№1 |
| 6 | 14.09 |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» (отталкивание) Низкий старт до 80м. РДК - скоростных. С.Б.У. | комп.№1 |
| 7 | 19.09 |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» (отталкивание) Низкий старт до 80м. РДК - скоростных. С.Б.У. | комп.№2 |
| 8 | 20.09 |  | Совершенствовать прыжок в длину с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Низкий старт до 80м. РДК - скоростно-силовых. | комп.№2 |
| 9 | 21.09 |  | Совершенствовать прыжок в длину с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Низкий старт до 80м. РДК - скоростно-силовых. | комп.№2 |
| 10 | 26.09 |  | Прыжок в длину. Бег по дистанции (80м). Прикладное значение л/а упражнений. Подвижные игры. С.Б.У. | комп.№2 |
| 11 | 27.09 |  | Прыжок в длину. Бег по дистанции (80м). Прикладное значение л/а упражнений. Подвижные игры. С.Б.У. | комп.№2 |
| 12 | 28.09 |  | Прыжок в длину. Бег по дистанции (80м). Прикладное значение л/а упражнений. Подвижные игры. С.Б.У. | комп.№2 |
| 13 | 3.10 |  | Бег 100 м на результат. Эстафеты. РДК - скоростных. | комп.№3 |
| 14 | 4.10 |  | Прыжок в длину на результат. Эстафеты. ОРУ | комп.№3 |
| 15 | 5.10 |  | Метание гранаты 300-700г. Бег до 20 минут. ОРУ. | комп.№3 |
| 16 | 10.10 |  | Метание гранаты в горизонтальные и вертикальныецели ( (1х1м) с 12-14м (д). ОРУ. Подвижные игры.РДК - выносливости. | комп.№3 |
| 17 | 11.10 |  | Метание гранаты в горизонтальные и вертикальныецели ( (1х1м) с 12-14м (д). ОРУ. Подвижные игры.РДК - выносливости.  | комп.№3 |
| 18 | 12.10 |  | Метание гранаты в горизонтальные и вертикальныецели ( (1х1м) с 12-14м (д). ОРУ. Подвижные игры.РДК - выносливости.  | комп.№3 |
| 19 | 17.10 |  | Метание гранаты на дальность и заданное расстояние с4-5 бросковых шагов. Бег в медленном темпе до 20мин. Подвижные игры. РДК - выносливости. | комп.№4 |
| 20 | 18.10 |  | Метание гранаты на дальность и заданное расстояние с4-5 бросковых шагов. Бег в медленном темпе до 20мин. Подвижные игры. | комп.№4 |
| 21 | 19.10 |  | Метание гранаты на результат. Бег 2000м.(д). 3000 м.(ю). | комп.№4 |
| **Кроссовая подготовка-6 часов.** |
| 22 | 24.10 |  | Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Подвижные игры. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. | комп.№4 |
| 23 | 25.10 |  | Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Подвижные игры. РДК - выносливости. Бег в гору, под гору. | комп.№4 |
| 24 | 26.10 |  | Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Подвижные игры. РДК - выносливости. Бег в гору, под гору. | комп.№4 |
| 25 | 7.11 |  | Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Подвижные игры. РДК - выносливости. Бег в гору, под гору. | комп.№5 |
| 26 | 8.11 |  | Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Подвижные игры. РДК - выносливости. Бег в гору, под гору. | комп.№5 |
| 27 | 9.11 |  | Бег по пересеченной местности 2000 м.(д), 3000м.(ю). Спортивные игры. | комп.№5 |
| **Гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборств-12 часов.** |
| 28 | 14.11 |  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Повороты в движении.  | комп.№5 |
| 29 | 15.11 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Подъем в упор переворотом, силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, вис углом (д,). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. | комп.№5 |
| 30 | 16.11 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Подъем в упор переворотом, силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, вис углом (д,). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.  | комп.№5 |
| 31 | 21.11 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Подъем в упор переворотом, силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, вис углом (д,). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. | комп.№6 |
| 32 | 22.11 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Подъем в упор переворотом, силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, вис углом (д,). ОРУ. Подвижные игры. РДК - силы. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. | комп.№6 |
| 33 | 23.11 |  | Строевые упр., упоры, висы на результат. ОРУ. | комп.№6 |
| 34 | 28.11 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Длинный кувырок вперед через препятствие до(90см), стойка на руках с помощью(ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д). Подвижные игры. ОРУ. РДК - координационных. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | комп. №6 |
| 35 | 29.11 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Длинный кувырок вперед через препятствие до(90см), стойка на руках с помощью(ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д). Подвижные игры. ОРУ. РДК - координационных. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | комп.№6 |
| 36 | 30.11 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Длинный кувырок вперед через препятствие до(90см), стойка на руках с помощью(ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д). Подвижные игры. ОРУ. РДК - координационных. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | комп №6 |
| 37 | 5.12 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Длинный кувырок вперед через препятствие до(90см), стойка на руках с помощью(ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д). Подвижные игры. ОРУ. РДК - координационных. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | комп№7 |
| 38 | 6.12 |  | Перестроение из колонны по одному в колонны по 4, по 8 в движении. Длинный кувырок вперед через препятствие до(90см), стойка на руках с помощью(ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д). Подвижные игры. ОРУ. РДК - координационных. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | комп №7 |
| 39 | 7.12 |  | Длинный кувырок вперед через препятствие до(90см), стойка на руках с помощью(ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д)- зачет | комп.№7 |
| **Спортивные игры (волейбол) - 39 часов.** |
| 40 | 12.12 |  | ТБ. на занятиях волейболом. Одежда и обувь. Правила игры. | комп.№7 |
| 41 | 13.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Повторить передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, во встречных колоннах. Учебная игра в/б. ОРУ. | комп.№7 |
| 42 | 14.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Повторить передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, во встречных колоннах. Учебная игра в/б. ОРУ. | комп.№7 |
| 43 | 19.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Повторить передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, во встречных колоннах. Учебная игра в/б. ОРУ. | комп.№8 |
| 44 | 20.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Повторить передачи мяча снизу двумя руками, сверху двумя руками в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам. РДК - координации. | комп №8 |
| 45 | 21.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Повторить передачи мяча снизу двумя руками, сверху двумя руками в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам. РДК - координации. | комп.№8 |
| 46 | 26.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Повторить передачи мяча сверху двумя руками в прыжке, спиной к цели. Эстафеты. РДК – скоростно-силовых. Учебная игра. | комп.№8 |
| 47 | 27.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Повторить передачи мяча сверху двумя руками в прыжке, спиной к цели. Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. Учебная игра. | комп.№8 |
| 48 | 28.12 |  | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из изученных элементов. ОРУ. Учебная игра в/б. | комп.№8 |
| **II полугодие-54 часа.** |
| 49 | 10.01 |  | Т.Б.на уроках физкультуры и занятиях с/и.  | комп.№9 |
| 50 | 11.01 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах. Учебная игра. Эстафеты. Правила игры. РДК - координации. Терминология волейбола. | комп.№9 |
| 51 | 16.01 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах. Учебная игра. Эстафеты. Правила игры. РДК - координации. Терминология волейбола. | комп.№9 |
| 52 | 17.01 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах. Учебная игра. Эстафеты. Правила игры. РДК - координации. Терминология волейбола. | комп.№9 |
| 53 | 18.01 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в тройках. ОРУ. Учебная игра.  | комп.№9 |
| 54 | 23.01 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в тройках. ОРУ. Учебная игра.  | комп.№9 |
| 55 | 24.01 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача через сетку. Эстафеты. Учебная игра. Комбинации из разученных элементов. РДК - координационных. | комп№10 |
| 56 | 25.01 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача через сетку. Эстафеты. Учебная игра. Комбинации из разученных элементов. РДК - координационных. | комп.№10 |
| 57 | 30.01 |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача через сетку. Эстафеты. Учебная игра. Комбинации из разученных элементов. РДК - координационных. | комп.№10 |
| 58 | 31.01 |  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, удар. Учебная игра. Эстафеты. РДК - координационных. | комп.№10 |
| 59 | 1.02 |  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, удар. Учебная игра. Эстафеты. РДК - координационных. | комп.№10 |
| 60 | 6.02 |  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, удар. Учебная игра. Эстафеты. РДК - координационных. | комп.№10 |
| 61 | 7.02 |  | Совершенствовать прямой нападающий удар через 3-4-ю зону. Позиционное нападение со сменой мест. Одиночное блокирование. Учебная игра. Страховка. ОРУ. РДК - силы./ | комп.№11 |
| 62 | 8.02 |  | Совершенствовать прямой нападающий удар через 3-4-ю зону. Позиционное нападение со сменой мест. Одиночное блокирование. Учебная игра. Страховка.  | комп.№11 |
| 63 | 13.02 |  | Совершенствовать прямой нападающий удар через 3-4-ю зону. Позиционное нападение со сменой мест. Одиночное блокирование. Учебная игра. Страховка.  | комп.№11 |
| 64 | 14.02 |  | Совершенствовать прямой нападающий удар через 3-4-ю зону. Позиционное нападение со сменой мест. Одиночное блокирование. Учебная игра. Страховка. ОРУ. РДК - силы. | комп.№11 |
| 65 | 15.02 |  | Совершенствовать прямой нападающий удар через 3-4-ю зону. Позиционное нападение со сменой мест. Одиночное блокирование. Учебная игра. Страховка.  | комп.№11 |
| 66 | 20.02 |  | Совершенствовать прямой нападающий удар через 3-4-ю зону. Позиционное нападение со сменой мест. Одиночное блокирование. Учебная игра. Страховка. | комп.№11 |
| 67 | 21.02 |  | Совершенствовать прямой нападающий удар через 2-ю зону. Групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. ОРУ. | комп.№12 |
| 68 | 22.02 |  | Совершенствовать прямой нападающий удар через 2-ю зону. Групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. ОРУ.  | комп.№12 |
| 69 | 27.02 |  | Совершенствовать прямой нападающий удар через 2-ю зону. Групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. ОРУ. | комп.№12 |
| 70 | 28.02 |  | Нижняя прямая подача по зонам на точность. Нижний прием мяча. Учебная игра. Комбинации из разученных элементов. РДК - координационных. | комп.№12 |
| 71 | 29.02 |  | Нижняя прямая подача по зонам на точность. Нижний прием мяча. Учебная игра. Комбинации из разученных элементов. РДК - координационных. | комп.№12 |
| 72 | 5.03 |  | Верхняя прямая подача мяча. РДК - силовых. | комп.№12 |
| 73 | 6.03 |  | Прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками (повторить). Учебная игра.  | комп.№13 |
| 74 | 7.03 |  | Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов. РДК - скоростно-силовых.  | комп.№13 |
| 75 | 12.03 |  | Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов.  | комп.№13 |
| 76 | 13.03 |  | Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов. РДК - скоростно-силовых.  | комп.№13 |
| 77 | 14.03 |  | Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов. РДК - скоростно-силовых.  | комп.№13 |
| 78 | 19.03 |  | Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками, сверху двумя руками. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов.  | комп.№13 |
| **Кроссовая подготовка-8 часов.** |
| 79 | 20.03 |  | Равномерный бег до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Спец. беговые упр. РДК - выносливости.  | комп.№14 |
| 80 | 21.03 |  | Равномерный бег до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Спец. беговые упр. РДК - выносливости.  | комп.№14 |
| 81 | 2.04 |  | Равномерный бег до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Спец. беговые упр. РДК - выносливости.  | комп.№14 |
| 82 | 3.04 |  | Равномерный бег до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Спец. беговые упр. РДК - выносливости.  | комп.№14 |
| 83 | 4.04 |  | Равномерный бег до 23 минут. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Спец. беговые упр. РДК - вынослив.  | комп.№14 |
| 84 | 9.04 |  | Равномерный бег до 23 минут. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Спец. беговые упр. РДК - вынослив.  | комп.№14 |
| 85 | 10.04 |  | Равномерный бег до 23 минут. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Спец. беговые упр. РДК - вынослив.  | комп.№15 |
| 86 | 11.04 |  | Бег по пересеченной местности 2000 м.(д), 3000м.(ю). Спортивные игры. | комп.№15 |
| **Легкая атлетика-16часов.** |
| 87 | 16.04 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила проведения соревнований. | комп.№15 |
| 88 | 17.04 |  | Совершенствовать низкий старт до-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). ОРУ. Специально беговые упражнения. | комп.№15 |
| 89 | 18.04 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «прогнувшись». Отталкивание. РДК - скоростно-силовых. | комп.№15 |
| 90 | 20.04 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «прогнувшись». Низкий старт до 40м. Спец. бег. упр. Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. Биохимические основы прыжков. Бег до 100м. | комп.№15 |
| 91 | 23.04 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «прогнувшись». Низкий старт до 40м. Спец. бег. упр. Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. Биохимические основы прыжков. Бег до 100м. | комп.№16 |
| 92 | 24.04 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «прогнувшись». Низкий старт до 40м. Спец. бег. упр. Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. Биохимические основы прыжков. Бег до 100м. | комп.№16 |
| 93 | 25.04 |  | Совершенствовать прыжок в длину способом «прогнувшись». Низкий старт до 40м. Спец. бег. упр. Эстафеты. РДК - скоростно-силовых. Биохимические основы прыжков. Бег до 100м. | комп.№16 |
| 94 | 2.05 |  | Бег 100 м на результат. Эстафеты. РДК - скоростных. | комп.№16 |
| 95 | 7.05 |  | Прыжок в длину на дальность. Эстафеты. ОРУ. | комп.№16 |
| 96 | 8.05 |  | Метание гранаты из различных положений и на дальность ОРУ. Бег до 15 мин.  | комп.№16 |
| 97 | 14.05 |  | Метание гранаты на дальность. Спортивные игры. РДК - выносливости. Эстафеты. Спец. беговые упр.Техника бега на средние дистанции. | комп.№17 |
| 98 | 15.05 |  | Метание гранаты на дальность. Спортивные игры. РДК - выносливости. Эстафеты. Спец. беговые упр. Техника бега на средние дистанции. | комп.№17 |
| 99 | 16.05 |  | Метание гранаты на дальность. Спортивные игры. РДК - выносливости. Эстафеты. Спец. беговые упр.Техника бега на средние дистанции. | комп.№17 |
| 100 | 18.05 |  | Метание гранаты на дальность. Спортивные игры. РДК - выносливости. Эстафеты. Спец. беговые упр. Техника бега на средние дистанции. | комп.№17 |
| 101 | 21.05 |  | Метание гранаты на результат. ОРУ. | комп.№17 |
| 102 | 22.05 |  | Метание гранаты на результат. Бег 2000м.(д). 3000 м.(ю). | комп.№17 |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы по физической культуре**

**Учебно-методический обеспечение**

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы. М., Просвещение,-2014. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И.Лях. М., Просвещение,- 2011.

 **Учебно-информационные ресурсы**

|  |  |
| --- | --- |
| Электронный адрес | Название сайта |
| http://www. edu.ru | Федеральный российский общеобразовательный портал |
| http://www.edu.ru | Федеральный портал «Российское образование» |
| http://www.km.ru | Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий» |
| http://www.uroki.ru | Образовательный портал «Учеба» |
| http://www.uroki.net/docfizcult.htm | Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей) |
| http://www.courier.com.ru | Электронный журнал «Курьер образования» |
| http://www.1september.ru | Издательский дом «1 сентября» |
| http://lib.sportedu.ru | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| http://www.fizkulturavshkole.ru/ | Сайт «физическая культура в школе» |

**Технические средства обучения и учебное оборудование**

 - комплект оборудования для гимнастики;

 - комплект оборудования для ОФП;

 - комплект оборудования для легкой атлетики;

 - комплект оборудования для спортивных игр.