Ростовская область
р.п. Усть-Донецкий
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Усть-Донецкая средняя общеобразовательная школа № 2

«Утверждено»
Директор МБОУ УДСОШ № 2
Приказ от 31.08.2020 №211
_____ Н.Д. Кудина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
Среднего общего образования
10-11 класс

Составитель: учитель физической культуры Самойленко Ирина Владимировна

2020-2021 учебный год

Программа по предмету «Физическая культура среднего общего образования для X-XI классов разработана на основе Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ УДСОШ №2 (Приказ № 205 от 31.08.2020г.),),с использованием авторской программы среднего общего образования: «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.М, «Просвещение», 2018 год.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими

упражнениями. Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе, строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- *Укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *Формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:
- *Освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *Обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *Воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании ***направлена на***:

- Реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- Реализацию *принципа достаточности и сообразности,* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- Соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Расширение *межпредметных связей,* ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- Усиление *оздоровительного эффекта,* достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 10 класса

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение

каждого школьника к ценностям физической культуры.
К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).
В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.
Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.
Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.
Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,

осуществлять их объективное судейство; — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II.Содержания учебного предмета «Физическая культура».

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Содержание раздела «Знания о физической культуре»

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание-

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Содержание раздела «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. ***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и
назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение,

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча при встречном движении; броски мяча двумя руками от груди с места, одной рукой от головы в прыжке; штрафной бросок вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время ведения; игра по правилам.

Волейбол: нижняя и верхняя прямая подача мяча; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; прием мяча, отраженный сеткой; прямой нападающий удар; блокирование мяча в прыжке с места; игра по правилам.

Легкая атлетика.

Бег на длинные, средние и короткие дистанции; бег с высокого и низкого старта; эстафетный бег, кроссовый бег; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; метание малого мяча с разбега на дальность.

Плавание : Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №2 р. п. Усть-Донецкий. В МБОУ УДСОШ№2 с 2014-2015 учебного года третьим уроком физической культуры введено плавание. Урок плавания введён за счёт сокращения раздела лёгкой атлетики в первой четверти на 9 часов, раздела спортивных игр во второй и третьей четверти на 12 часов, раздела гимнастики в третьей четверти на 4 часа, раздела лёгкой атлетики в четвёртой четверти на 7 часов.

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях школы.

Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Основная идея программы:

Реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

***Основные задачи подготовки*:**

-улучшение состояния здоровья и закаливание;

-привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием,
-совершенствование изученных способов плавания, обучение плавания брассом;
-приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
-воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

Теоретический раздел

Название упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Дистанции в соревнованиях по плаванию.

Практический раздел.

Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами.

Плавание брассом. Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (на груди и на спине). Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением.

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки», эстафеты.

Материал для развития двигательных качеств.

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплывание отрезков 25 – 50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров

Контрольные нормативы. Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше. Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и длительного плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания брасс.

III. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 10 класса

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Сроки изучения	Формы и сроки контроля
1	**Знания о физической культуре.**		В процессе уроков в течение учебного года.	

2	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**		В процессе уроков в течение учебного года.	
3	**Физическое совершенствование.** ***Легкая атлетика.*** Работа по усвоению и закреплению техники бега, прыжков, метания	32 часа	I четверть IV- четверть	I четверть Зачёт №1-11 IV- четверть Зачёт № 29-40
4	***Гимнастика с основами акробатики:*** Обучать и закреплять технику гимнастических и акробатических упражнений	11 часов	III- четверть	III- четверть Зачёт № 24-28
5	***Спортивные игры (баскетбол, волейбол):*** Техническая и тактическая подготовка. Освоение тактики игры	25 часа	II- четверть III- четверть	II- четверть Зачёт № 12-16 III- четверть Зачёт № 17-23
6	***Плавание:*** Плавание способом кроль на груди. Плавание способом кроль на спине. Плавание способом брасс.	34 часа	I-IV четверть	I четверть- Зачёт №11 II- четверть- Зачёт №18 III- четверть- Зачёт №27;30; IV- четверть- Зачёт №33
7	***Всего часов***	102 час		

III.Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 11 класса

№ п/п	**Раздел программы**	**Кол-во часов**	**Сроки изучения**	**Формы и сроки контроля**
1	**Знания о физической культуре.**		В процессе уроков в течение учебного года.	

2	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**		В процессе уроков в течение учебного года.	
3	**Физическое совершенствование.** ***Легкая атлетика.*** Работа по усвоению и закреплению техники бега, прыжков, метания	32 часа	I четверть IV- четверть	I четверть Зачёт №1-11 IV- четверть Зачёт № 29-40
4	***Гимнастика с основами акробатики:*** Обучать и закреплять технику гимнастических и акробатических упражнений	11 часов	III- четверть	III- четверть Зачёт № 17-23
5	***Спортивные игры (баскетбол, волейбол):*** Техническая и тактическая подготовка. Освоение тактики игры	27 часа	II- четверть III- четверть	II- четверть Зачёт № 12-16 III- четверть Зачёт № 17-23
6	***Плавание*** Плавание способом кроль на груди. Плавание способом кроль на спине. Плавание способом брасс.	32 часа	I-IV четверть	I четверть- Зачёт №11 II- четверть- Зачёт №18 III- четверть- Зачёт №28;31; IV- четверть- Зачёт №40
7	***Всего часов***	102 часов		

Календарно-тематическое планирование 10 класс

Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2020-2021 уч. год программа составлена в 10 классе на 101 час**.** Материал изучается в полном объёме.

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**	**Дата**

	I четверть **Лёгкая атлетика - 15 часов Плавание – 8 часов**		
1	Р.К ТБ на уроках физкультуры. Бег с высокого, низкого старта.	1	02.09
2	Техника безопасности при занятиях плаванием.	1	03.09
3	Зачёт №1по теме: «Бег 30 метров».	1	07.09
4	Зачет №2 по теме: «Бег 60 метров.».	1	09.09
5	Техника плавания способом кроль на груди.	1	10.09
6	Старт и стартовый разгон. Челночный бег 5х10 м	1	14.09
7	Зачет №3 по теме: «Челночный бег 5х10 м.»	1	16.09
8	Техника плавания способом кроль на груди.	1	17.09
9	Р.К. Метание гранаты Игра «Кто дальше метнет»	1	21.09
10	Зачет №4 по теме: «Подтягивание»	1	23.09
11	Техника плавания способом кроль на груди.	1	24.09
12	Зачет №5 по теме: «Бег 1000 метров.»	1	28.09
13	Кроссовый бег. Зачет №6 по теме: «Прыжок в длину с места»	1	30.09
14	Техника плавания способом кроль на груди.	1	01.10
15	Зачет №7 по теме: «Отжимание»	1	05.10
16	Р.К. Кроссовый бег. «Казачья верста» Полоса препятствий .	1	07.10
17	Техника плавания способом кроль на груди. Дыхание в плавании.	1	08.10
18	Зачет №8 по теме: «Упражнения для пресса».	1	12.10
19	Вис на согнутых руках. Метание мяча.	1	14.10
20	Зачет №9 по теме: «Плавания способом кроль на гуди 50 метров.»	1	15.10
21	Наклона из положения сидя. Прыжки на скакалке.	1	19.10
22	Развитие двигательных качеств в спортивных играх.	1	21.10
23	Техника плавания способом кроль на спине.	1	22.10

	IIчетверть **Баскетбол –16 часов Плавание – 8 часов**		
24	Р.К. ТБ на спортивных играх. Правила игры в баскетбол.	1	02.11
25	ТБ при занятиях плаванием. Техника плавания способом брасс.	1	05.11
26	Броски в кольцо. Ведение мяча.	1	09.11
27	Зачёт № 10 « Ведение мяча с изменением направления.»	1	11.11
28	Техника плавания способом брасс.	1	12.11
29	Зачет №11 по теме: «Правила игры.» Броски в кольцо.	1	16.11
30	Действие против игрока без мяча и с мячом Броски в кольцо.	1	18.11
31	Техника плавания способом брасс	1	19.11
32	Действие против игрока без мяча и с мячом Броски в кольцо.	1	23.11
33	Зачет №12 по теме: «Штрафные броски.»	1	25.11
34	Техника плавания способом брасс.	1	26.11
35	Броски в кольцо после двух шагов.	1	30.11
36	Зачет №13 по теме: «Броски в кольцо после двух шагов.»	1	02.12
37	Техника выполнения поворотов и стартов.	1	03.12
38	Зачет №14 по теме: «Броски в кольцо по точкам.» Игра в защите.	1	07.12
39	Игра в защите. Зонная защита.	1	09.12
40	Техника выполнения поворотов и стартов.	1	10.12
41	Игра в защите. Индивидуальная защита.	1	14.12
42	Игра в нападении. Нападение быстрым прорывом.	1	16.12
43	Согласование работы рук и ног.	1	17.12
44	Общефизическая подготовка.	1	21.12
45	Учебная игра по правилам.	1	23.12

46	Согласование работы рук и ног с дыханием.	1	24.12
47	Развитие двигательных качеств в спортивных играх	1	28.12
	III четверть **Волейбол – 9 час. Гимнастика -10 час. Плавание – 10 час.**		
48	ТБ на спортивных играх. Верхняя и нижняя передача мяча.	1	11.01
49	Зачет №15 по теме: «Верхняя передача мяча»	1	13.01
50	ТБ при занятиях плаванием. Согласование работы рук и ног. Стартовый прыжок.	1	14.01
51	Нижняя передача мяча. Подача мяча.	1	18.01
52	Зачет №16 по теме: «Нижняя передача мяча» Подача мяча.	1	20.01
53	Согласование работы рук и ног.	1	21.01
54	Зачет №17 по теме: «Верхняя передача мяча над собой»	1	25.01
55	Зачет №18по теме: «Правила игры.» Приём мяча от сетки.	1	27.01
56	Согласование работы рук и ног.	1	28.01
57	Зачет № 19 по теме: «Нижняя передача мяча над собой»	1	01.02
58	Зачет №20 по теме: «Нижняя подача мяча» Верхняя подача мяча.	1	03.02
59	Согласование работы рук и ног. Стартовый прыжок. Ныряние.	1	04.02
60	Зачет №21 по теме: «Верхняя подача мяча.»	1	08.02
61	ТБ на гимнастике. Строевая подготовка. Лазанье по канату.	1	10.02
62	Согласование работы рук и ног. Стартовый прыжок.	1	11.02
63	Зачет №22 по теме: «Лазанье по канату.»Строевая подготовка.	1	15.02
64	Акробатическая комбинация	1	17.02
65	Согласование работы рук и ног. Стартовый прыжок.	1	18.02
66	Зачет №23 по теме: «Акробатическая комбинация.».	1	20.02
67	Упражнения в равновесии.	1	24.02
68	Согласование работы рук и ног. Стартовый прыжок.	1	25.02

69	Зачет №24 по теме: «Упражнения в равновесии»	1	01.03
70	Опорный прыжок.	1	03.03
71	Зачёт№ 25 по теме: Плавание 50 метров.»	1	04.03
72	Зачет №26 по теме: «Опорный прыжок.»	1	10.03
73	Плавания способом кроль на груди. Дыхание в плавании.	1	11.03
74	Общефизическая подготовка.	1	15.03
75	Развитие двигательных качеств в спортивных играх.		17.03
76	Плавания способом кроль на груди. Дыхание в плавании.	1	18.03
	IV четверть **Лёгкая атлетика -17 часов Плавание – 8 часов**		
77	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту.	1	29.03
78	Зачет №27 по теме: «Прыжки в высоту.»	1	31.03
79	Плавания способом кроль на груди. Дыхание в плавании.	1	01.04
80	Спринтерский бег. Челночный бег 5х10 метров.	1	05.04
81	Зачет №28 по теме: «Челночный бег 5х10 метров»	1	06.04
82	Работы ног в согласовании с дыханием.	1	08.04
83	Зачет №29 по теме: «Отжимание.» Кроссовая подготовка.	1	12.04
84	Зачет №30 по теме: «Прыжок в длину с места» Кросс.	1	13.04
85	Работы ног в согласовании с дыханием.	1	15.04
86	Р.К. Казачья верста» Зачет №31 : «Упражнения для пресса.»	1	19.04
87	Зачет №32 по теме: «Бег 30 метров.»	1	21.04
88	Зачет №33 по теме: «Плавание способом кроль 50 метров.»	1	22.04
89	Зачет №34 по теме: «Бег 60 метров.»	1	26.04
90	Кроссовая подготовка.	1	28.04
91	Кроссовая подготовка. Вис на согнутых руках.	1	29.04
92	Р.К. Зачет №35 по теме: «Бег 1000 метров.»		05.05

93	Плавание с задержкой дыхания	1	06.05
94	Зачет №36 по теме: «Подтягивание».	1	12.05
95	Плавание с задержкой дыхания	1	13.05
96	Наклон из положения сидя. Метание мяча.	1	17.05
97	Метание мяча на результат	1	19.05
98	Работы ног в согласовании с дыханием.	1	20.05
99	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	24.05
100	Развитие двигательных качеств с спортивных играх.		26.05
101	Работы ног в согласовании с дыханием.	1	27.05

Согласовано
Протокол заседания
Методического совета
МБОУ УДСОШ №2
От_____2020г №__
_____Янченкова Л.В.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Слещенко И.В. _____
_____ 2020 г

№ приказа директора школы на основе которого внесены изменения в рабочую программу	Вид коррекции (совмещение, использование резерва)	Номера и темы уроков, которые подверглись корректировке

Календарно-тематическое планирование
11 класс

Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2020-2021 уч. год программа составлена в 11 классе на 99 часов**.** Материал изучается в полном объёме.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата

	Iчетверть **Лёгкая атлетика -15 часов Плавание–8 часов**		
1	Освоение правил, техника безопасности при занятиях плаванием.	1	02.09
2	Р.К.: «Казачество и спорт «ТБ, на физкультуре. Спринтерский бег.	1	03.09
3	Зачёт №1по теме: «Бег 30 метров»	1	07.09
4	Техника плавания способом кроль на груди.	1	09.09
5	Зачет №2 по теме: «Бег 60 метров.»	1	10.09
6	Р.К. Метание гранаты. Игра «Кто дальше метнет»	1	14.09
7	Техника плавания способом кроль на груди.	1	16.09
8	Кроссовая подготовка.	1	17.09
9	Зачет №3 по теме: «Подтягивание»	1	21.09
10	Техника плавания кроль на груди.	1	23.09
11	Р.К. Бег на казачью версту Зачет №4 по теме: «Бег 1000 метров.»	1	24.09
12	Зачет №5 по теме: «Отжимание»	1	28.09
13	Техника плавания способом кроль на груди.	1	30.09
14	Зачет №6 по теме: «Упражнения для пресса».	1	01.10
15	Зачет №7 по теме: «Прыжок в длину с места»	1	05.10
16	Техника плавания способом кроль на груди. Дыхание в плавании.	1	07.10
17	Челночный бег 5х10 метров.	1	08.10
18	Зачет №8 по теме: «Челночный бег 5х10 метров.»	1	12.10
19	Техника плавания способом кроль на спине.	1	14.10
20	Наклона из положения сидя. Прыжки на скакалке.	1	15.10
21	Вис на согнутых руках. ОФП.	1	19.10
22	Зачет №9 по теме: «плавание способом кроль 50 метров».	1	21.10
23	Общефизическая подготовка.	1	22.10
	IIчетверть **Баскетбол -17 часов Плавание – 7 часов**		

24	Р.К. ТБ на спортивных играх. Правила игры . ОФП	1	02.11
25	Передача мяча. Ведение мяча.	1	05.11
26	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо после двух шагов.	1	09.11
27	ТБ при занятиях плаванием. Плавание способом кроль на спине.	1	11.11
28	Зачет №10 по теме «Ведение мяча с изменением направления.»	1	12.11
29	Зачет №11 по теме: «Правила игры. «Броски в кольцо.	1	16.11
30	Техника плавания способом брасс.	1	18.11
31	Броски в кольцо после двух шагов.	1	19.11
32	Зачет №12 по теме: «Броски в кольцо после двух шагов.»	1	23.11
33	Техника плавания способом брасс.	1	25.11
34	Действие против игрока без мяча и с мячом Броски в кольцо.	1	26.11
35	Действие против игрока без мяча и с мячом Штрафные броски.	1	30.11
36	Техника плавания способом брасс.	1	02.12
37	Игра в защите. Зачет №13 по теме: «Штрафные броски.»	1	03.12
38	Действие против игрока без мяча и с мячом.	1	07.12
39	Техника плавания способом брасс.	1	09.12
40	Игра в защите. Индивидуальная защита.	1	10.12
41	Зонная защита. Броски по точкам.	1	14.12
42	Техника выполнения поворотов и стартов.	1	16.12
43	Зачет №14 по теме: «Броски в кольцо по точкам.»	1	17.12
44	Игра в нападении. Нападение быстрым прорывом.	1	21.12
45	Техника выполнения поворотов и стартов.	1	23.12

46	Общефизическая подготовка. Учебная игра.	1	24.12
47	Развитие двигательных качеств в спортивных играх	1	28.12
	III четверть **Волейбол –9 часов Гимнастика –9 часов Плавание -10 часов**		
48	ТБ на спортиграх. Правила игры. .Верхняя и нижняя передача мяча.	1	11.01
49	Согласование работы рук и ног. Стартовый прыжок.	1	13.01
50	Зачет №15 по теме: «Верхняя передача мяча»	1	14.01
51	Зачет №16 по теме: «Нижняя передача мяча» Подача мяча.	1	18.01
52	Согласование работы рук и ног. Стартовый прыжок.	1	20.01
53	Зачет №17 : «Верхняя передача мяча над собой» Нападающий удар	1	21.01
54	Зачет №18 по теме: «Правила игры.» Приём мяча от сетки.	1	25.01
55	Согласование работы рук и ног.	1	27.01
56	Зачет №19 «Нижняя передача мяча над собой» Нижняя подача мяча.	1	28.01
57	Общефизическая подготовка.	1	01.02
58	Согласование работы рук и ног в плавании.	1	03.02
59	Зачет №20 по теме: «Нижняя подача мяча» Верхняя подача мяча.	1	04.02
60	Зачет №21 по теме: «Верхняя подача мяча.» Нападающий удар	1	08.02
61	Стартовый прыжок. Ныряние.	1	10.02
62	Техника безопасности на гимнастике. Строевая подготовка. ОФП.	1	11.02
63	Строевая подготовка. Лазанье по канату.	1	15.02
64	Согласование работы рук и ног. Стартовый прыжок.	1	17.02
65	Зачет №22 по теме: «Лазанье по канату.»	1	18.02
66	Акробатическая комбинация.	1	20.02
67	Согласование работы рук и ног. Стартовый прыжок.	1	24.02
68	Зачет №23 по теме: «Акробатическая комбинация.»	1	25.02

69	Опорный прыжок.	1	01.03
70	Согласование работы рук и ног с дыханием.	1	03.03
71	Зачет №24 по теме: «Опорный прыжок.»	1	04.03
72	Зачет №26 по теме: «Плавание способом кроль 50 метров.»	1	10.03
73	Упражнение в равновесии	1	11.03
74	Зачет №25 по теме: «Упражнения в равновесии»	1	15.03
75	Стартовый прыжок. Дыхание в плавании.	1	17.03
76	Развитие двигательных качеств в спортивных играх.	1	18.03
	IV четверть **Лёгкая атлетика -16часов Плавание - 6часов**		
77	Р.К. ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту.	1	29.03
78	Т.Б. на плавании. Согласование работы рук и ног в плавании.	1	31.03
79	Зачет №27 по теме: «Прыжки в высоту.»	1	01.04
80	Зачет №31 по теме: «Подтягивание»	1	05.04
81	Согласование работы рук и ног.	1	07.04
82	Зачет №28 по теме: «Отжимание.»	1	08.04
83	Кроссовый бег. Вис на согнутых руках.	1	12.04
84	Старты и повороты.	1	14.04
85	Зачет №29 по теме: «Прыжок в длину с места»	1	15.04
86	Кроссовый бег. Зачет №30 по теме: «Упражнения для пресса.»	1	19.04
87	Плавания способом кроль на груди. Дыхание в плавании.	1	21.04
88	Зачет №31 по теме: «Бег 30 метров.»	1	22.04
89	Зачет № 34по теме: «Бег 60 метров.»	1	26.04
90	Зачет №33 по теме: «Плавание способом кроль 50 метров.»	1	28.04
91	Челночный бег 5х10 метров.	1	29.04
92	Плавания способом кроль на груди. Дыхание в плавании.	1	05.05

93	Зачет №33 Челночный бег 5х10 метров.	1	06.05
94	Плавания способом кроль на груди. Дыхание в плавании.	1	12.05
95	Р.К. Бег на казачью версту. Зачет №36 по теме: «Бег 1000 метров»	1	13.05
96	Наклон из положения сидя. Прыжки на скакалке.	1	17.05
97	Плавания способом кроль на груди. Дыхание в плавании.	1	19.05
98	Развитие двигательных качеств в спортивных играх.	1	20.05
99	Развитие двигательных качеств в спортивных играх.	1	24.05

Согласно календарного учебного графика МБОУ УДСОШ № 2 на 2020-2021 учебный год данная рабочая программа реализуется в полном объёме.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МС
МБОУ УДСОШ № 2
от «__»_____20 __г. №__
руководитель МС
_____Янченкова Л.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____Слещенко И.В.
«__»_____20__г.

Лист коррекции

№ приказа директора школы, на основе которого внесены изменения в рабочую программу	Вид коррекции (совмещение, использование резерва)	Номера и темы уроков, которые подверглись корректировке