

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Нижеингашская средняя общеобразовательная школа № 1
имени кавалера трех степеней Славы П. И. Шатова

Рассмотрено
На заседании ШМО
Протокол №1 от 30.08.2023

Согласовано
Методическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2023

Утверждено
Приказом
№ 280 от 30.08.2023



Рабочая программа учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(основное общее образование)

Составитель: Косьмин Максим
Дмитриевич

п. Нижний Ингаш

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10-11 классов разработана в соответствии с Примерной программой основного общего образования по физической культуре, Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях, реализующих основные общеобразовательные программы, основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений «Физическая культура.10-11классы» (М. «Просвещение». -2019г.-256с)

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», требований норм ГТО, а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На курс «Физическая культура» в 10-11 классах, согласно календарного учебного графика, отводится 68 часов (2 часа в неделю) из расчета-34 учебных недели Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и

мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классах направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

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

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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 лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает 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, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различный по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам

Гандбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно- ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы приведено в таблице.

№ П/П	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	18	12			6
3	Гимнастика с элементами акробатики	9			9	
4	Спортивная игра гандбол	19		9	10	

5	Спортивная игра баскетбол	13	5	7		
6	Спортивная игра волейбол	10				10
	Итого:	68	17	16	19	16

10 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Юноши			Девушки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	7.3	8.0	8.2	9.7	10.1	10.8
2	Бег 30 м, секунд	4.4	5.0	5.2	5.4	5.8	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
4	Бег 100 м, секунд	14.4	14.8	15.5	16.5	17.2	18.2
5	Кросс 3000 м ,2000 м, мин	12.40	13.30	14.40	10.20	11.15	12.10
6	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
7	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	4	18	13	6
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
11	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	135	115	95	145	125	110
13	Метание гранаты 700 (ю) и 500 (д) на дальность м. с разбега	28	23	18	23	18	15
14	Бег 1000 и 500 м	3.35	4.00	4.30	2.10	2.25	3.00

11 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Юноши			Девушки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	7.3	8.0	8.2	9.7	10.1	10.8
2	Бег 30 м, секунд	4.4	4.7	5.1	5.0	5.3	5.7
3	Бег 60 м, секунд	8.4	8.8	9.2	9.7	10.0	10.5
4	Бег 100 м, секунд	14.4	14.8	15.5	16.5	17.2	18.2
5	Бег 200 м, секунд	30.0	32.0	35.0	36.0	38.0	42.0
6	Кросс 3000 м ,2000 м, мин	12.20	13.00	14.00	10.00	11.10	12.20
7	Шестиминутный бег	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
9	Челночный бег 4x9 м, секунд	9.2	9.8	10.2	10.4	11.0	11.6
10	Челночный бег 10x10м, секунд	27	28	30			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
12	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8	16	13	10
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
14	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
15	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30

16	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
17	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	130	125	115	135	125	110
18	Метание гранаты 700 (ю) и 500 (д) на дальность м. с разбега	38	32	26	22	19	16
19	Бег 1000 и 500 м мин.	3.30	3.50	4.20	2.10	2.20	2.50
20	Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	10	7			
21	Подъем переворотом (раз)	4	3	2			
22	Подъем ног из виса (раз)	12	10	6			
23	Вис на согнутых руках	50	46	40	42	38	32
24	Угол в упоре на брусьях	8	5	4			
25	Приседание с гирей 24 кг (раз)	30	26	22			
26	Приседание с гирей 16 кг (раз)				28	26	24
27	Многоскоки: 8 на левой+8 на правой	38.5	37.5	36	34	30	26

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 2021-2022 учебный год

10 « А» класс

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Контроль двигательных действий	Дата проведения	
				По плану	По факту
Тема №1.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)					
1.	1	Правила по охране труда на занятиях физической культуры. Низкий старт до 10-15 метров. Бег с ускорением. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения.		2.09	
2	2	Низкий старт до 10-15 м. , с ускорением 40-50 м. Бег 30 м. на результат. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	Юноши 4.4-5.1-5.2 Девушки 5.4-5.8-6.2	7.09	
3	3	Низкий старт . Бег с ускорением 40-60 м Финиширование. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты, передача палочки. Старты из различных положений.		9.09	
4	4	Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. Оценка низкого старта. Бег 60 метров Эстафеты..		14.09	
5	5	Бег 100 метров на результат.	Бег 100 метров	16.09	

		Специальные беговые упражнения. Эстафеты Правила соревнований в спринтерском беге.	. юноши 14.4-14.8-15.5 девушки 16.5-17.2-18.2		
6	6	Бег на средние и длинные дистанции. Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег 1000 и 500 метров	Бег 1000 и 500 метров Мальчики 3.35-4.00-4.30 девочки 2.10-2.30-3.00	21.09	
7	7	Метание малого мяча в горизонтальную цель(1x1) с 3-6 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.		23.09	
8	8	Метание гранаты в вертикальную цель, на заданное расстояние. Прыжки в длину с разбега. Приземление. Специальные беговые упражнения.		28.09	
9	9	Оценка метания гранаты с разбега. Обучение «отталкиванию» в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»	Метание гранаты мальчики 28-23-18 девочки 23-18-15	30.09	
10	10	Оценка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег.	Прыжки в длину с разбега мальчики 360-340-290 девочки 330-300-240	5.10	
11	11	Бег 3000 метров и 2000 метров Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование передвижений и остановок играков.	Ю.12.40-13.30-14.30 Д. 10.20-11.15- 12.10	7.10	
Тема № 2 Баскетбол					
11	1	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.		12.10	
12	2	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Техника и тактика игры в нападении и защите	Челночный бег 4X 9 метров М.8.0-8.5-9.0 Д. 8.4-8.9-9.5	14.10	
13	3	Передачи мяча различными		19.10	

		способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Тактика игры в нападении. Развитие скоростных качеств.			
14	4	Остановка после бега с изменением скорости и направления движения. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в корзину		21.10	
15	5	Ловля и передача мяча от груди в движении. Ловля мяча с остановкой. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Учебная игра.		26.10	
16	6	Повороты на месте вперед и назад. Ловля и передача мяча от стены на скорость.(зачет). Ловля мяча с остановкой. Броски в корзину в движении. Учебная игра	Передача мяча от стены с 2 м за 10 сек М.9 -7-6 Д.8-6-5	28.10	
17	7	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Элементы игры в баскетбол		9.11	
18	8	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Судейская практика. Учебная игра		11.11	
19	9	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Круговая тренировка:передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением, ведение мяча с сопротивлением, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.		16.11	
20	10	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с		18.11	

		сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Учебная игра.			
21	11	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) Действия в нападении. Развитие скоростных качеств		23.11	
22	12	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие координационных способностей. Учебная игра 3х3.		25.11	
23	13.	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие координационных способностей. Учебная игра 3х3.		30.11	
Тема № 3 РУЧНОЙ МЯЧ (9 часов)					
24	1	Правила поведения учащихся на занятиях. Стойки и перемещения игрока. Ловля мяча двумя руками и передача одной рукой сверху		2.12	

25	2	Передача мяча от плеча. Бросок мяча с тех шагов разбега.		7.12	
26	3	Остановка одним и двумя шагами после различных передвижений. Ловля и передача мяча одной рукой сверху на месте и в движении.	Передача мяча в стенку одной рукой с2м.10сек М.8-5-4 Д.7-4-3	9.12	
27	4	Бросок одной рукой сверху с места. Ловля и передача мяча одной рукой сверху на месте и в движении.		14.12	
28	5	Бросок мяча согнутой рукой снизу. Выполнение изученных приемов игры в различных её сочетаниях.	Бросок мяча на дальность м. 27-23-20 д. 25-20-14	16.12	
29	6	Ведение мяча левой и правой рукой с различной скоростью без изменения направления движения. Учебная игра.		21.12	
30	7	Ведение мяча. Бросок мяча прямой рукой сбоку. Выполнение изученных приемов игры в различных её сочетаниях.	Челночный бег 3X10 метров М.8.3-9.0-9.3 Д. 8.7-9.5-10.0	23.12	
31	8	Ведение мяча. Бросок мяча прямой рукой снизу. Ловля катящегося мяча. Выполнение изученных приемов игры в различных её сочетаниях. Учебная игра.		28.12	
32	9	.Семиметровый штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (3-2)Учебная игра по упрощенным правилам.	Броски по воротам на точность с 9 м .	30.12	
ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ					
Тема № 4 МИНИ-ФУТБОЛ (12 часов)					
33	1	. Охрана труда на уроках физической культуры Стойки и перемещения игрока. История развития футбола и мини-футбола		11.01	
34	2	Стойки и перемещения игроков и вратаря. Ведение мяча различными частями стопы. Жонглирование	М. 10-7-6 Д. 8-5-4	13.01	
35	3	Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения		18.01	
36	4	Техника передачи мяча серединой стопы и остановка мяча подошвой. Удары по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Передача мяча	М. 17-13-10 Д. 14-10-7	20.01	

		от стены за 30 сек.			
37	5	Комбинации из освоенных элементов; ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам		25.01	
38	6	Удар по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель	Челночный бег 3X10 метров М.8.3-9.0-9.3 Д. 8.7-9.5-10.0	27.01	
39	7	Удар носком. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по мини-футболу		1.02	
40	8	Тактика свободного нападения. Нападение без изменения позиции игроков.		3.02	
41	9	Выполнение изученных приемов игры в различных её сочетаниях. Учебная игра по упрощенным правилам.	Удары по воротам на точность с 10 м	8.02	
Тема №7.ГИМНАСТИКА И ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ (10 часов)					
42	1	Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики. Строевой шаг. Техника кувырка вперед.		10.02	
43	2	Строевые упражнения. Техника кувырка вперед, назад слитно. Стойка на голове. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь Эстафеты		15.02	
44	3	Выполнение слитно кувырка вперед, назад . Длинный кувырок. Преодоление полосы препятствий. ОРУ с мячами.	Гибкость М.+14,6,-2 Д.+ 16,9,-5	17.02	
45	4	Перестроения из одной колонны в четыре дроблением и сведением. ОРУ с предметами. Вис на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. (мальчики). Развитие силовых способностей.	Поднимание туловища за 1 мин М.45-40-35 Д.38-33-25	22.02	
46	5	Перестроения. ОРУ со скакалками. Висы на перекладине. Подтягивание на перекладине в висе. Развитие силовых способностей.		24.02	
47	6	Комбинация на перекладине. Подтягивание на перекладине на оценку. Развитие силовых способностей.	Подтягивание в висе: мальчики 8-5-1, девочки19-12-8	1.03	
48	7	Опорный прыжок Перестроения в колонне. ОРУ с палками. Лазание по канату. Развитие		3.03	

		силовых качеств.			
49	8	Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Прыжок боком с поворотом на 90 о. Лазание по канату. Прыжки на скакалке.		10.03	
50	9	Перестроения в колоннах. ОРУ. Лазание по канату на оценку. Прыжки на скакалке. Техника опорного прыжка. Техника выполнения упражнений на параллельных и разновысоких брусьях. Преодоление полосы препятствий.	Учет лазания по канату	15.03	
51	10	Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Техника выполнения опорного прыжка. Прыжки на скакалке. Упражнения на брусьях. Эстафеты.	Оценка техники исполнения опорного прыжка.	17.03	
Тема № 8 ВОЛЕЙБОЛ (10 часов)					
52	1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и перемещения игрока. Прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Развитие координационных способностей. Терминология волейбола.		22.03	
53	2	Стойки и перемещения игрока. Совершенствование навыков приема и передачи мяча. Тактика первых и вторых передач.	Сгибание рук в упоре лежа М.23-18-13 Д.18-12-8	5.04	
54	3	Стойки и перемещения. Совершенствование приема мяча и передачи мяча двумя руками сверху. Закрепление техники приема мяча двумя руками снизу		7.04	
55	4	Закрепление приема мяча двумя руками снизу. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Прыжки на скакалке за 1 мин.	Прыжки на скакалке за 1 мин. Д.120-110-105 М.105-95-90	12.04	
56	5	Прием мяча двумя руками снизу. Верхние передачи мяча. Игра в волейбол.	Оценка техники приема мяча двумя руками сверху	14.04	
57	6	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.		19.04	
58	7	Оценка нижней прямой подачи.	Оценка	21.04	

		Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра в волейбол. По упрощенным правилам.	верхней прямой подачи		
59	8	Обучение прямому нападающему удару. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.		26.04	
60	9	Прямой нападающий удар. Тактика комбинаций. Учебная игра по упрощенным правилам.		28.04	
61	10	Учет умений и навыков в нападающем ударе. Игра в волейбол		4.05	
Тема № 9 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9 часов)					
62	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.		5.05	
63	2	Техника постановки ноги на место отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание» прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.		10.05	
64	3	Прыжок в высоту с разбега с применением изученной техники способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей Итоговая аттестация в форме сдачи контрольных нормативов	Прыжок в высоту мальчики 120-100-100 девочки 110-100-90	12.05	
65	5	Бег 60 метров. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Метание мяча в коридоре 5-6 метров в цель Итоговая аттестация в форме сдачи контрольных нормативов		17.05	
66	6	Метание мяча на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 6-7 мин. Лапта	Метание мяча мальчики 38-35-25 девочки 27-20-16	19.05	
67	7	Прыжок в длину с разбега на результат. Игра в футбол. Кроссовый бег 1 км.	Прыжок в длину с разбега мальчики 360-340-290 девочки 330-300-240	24.05	
68	8	Игра в футбол. Кроссовый бег 1 км.			

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Перечень учебно-методического обеспечения

Гимнастические маты	15 шт.
Канаты для лазания	1 шт.

Баскетбольные щиты с корзиной	8 шт.
Перекладины	1 шт.
Гимнастические скамейки	2 шт.
Обручи	10 шт.
Гимнастические скакалки	15 шт.
Набивные мячи (1 кг, 2 кг)	20 шт.
Баскетбольные мячи	10 шт.
Волейбольные мячи	5 шт.
Футбольные мячи	10 шт.
Теннисные мячи	10 шт.
Гимнастический козел	2 шт.
Канаты для перетягивания	1 шт.
Кегли для проведения эстафет	1 компл.
Секундомер	1 шт.
Льжи пластиковые	20 пар
Ботинки лыжные	20 пар
Коньки	10 пар
Брусья гимнастические	1 шт.
Бревно гимнастическое	1 шт.
Мостик подкидной	2 шт.
Конь гимнастический	1 шт.
Мяч гандбольный	1 шт.
Мяч регбийный	10 шт.
Гири	2 шт.
Гантели	5 пар
Тренажер «беговая дорожка»	1 шт.
Тренажер «велосипед»	2 шт.
Тренажер	1 шт.
Штанга в комплекте	1 компл.
Конус разметочный	15 шт.
Тарелка разметочная	20 шт.
Манишка	2 компл.
Стол для настольного тенниса	2 шт.
Ракетка для настольного тенниса	4 шт.
Медицинбол	2 шт.

Список литературы:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы . М. «Просвещение» 2008 г.-128 с.
2. В.И. Лях. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. – М: «Просвещение», 2019г. - 231с.
- 3.В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. – М: «Просвещение», 2012г. -160с.
4. В.И. Лях. Физическая культура.10-11 класс. Методическое пособие .- М «Просвещение», 2019 г. -160 с.

