

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Средняя общеобразовательная школа поселка Молодежный»**

РАССМОТРЕНО

на заседании

методического совета

протокол № 5

от «14» 06 2021г.

РАССМОТРЕНО

на педагогическом

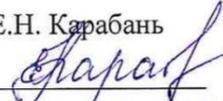
совете протокол № 1

от «31» 08 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Е.Н. Карабань


«14» 06 2021 г.

Рабочая программа учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(название предмета, курса)

для 10-11 классов

срок реализации программы: 2 года

уровень: общеобразовательный

(с углубленным изучением предмета, профильный, общеобразовательный)

Составитель:

Ф.И.О.: Гоголь

Дмитрий

Александрович,

Должность: учитель
физической культуры,

МОУ ИРМО

«СОШ поселка

Молодежный»

Квалификационная
категория: высшая

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 10– 11 классов составлена на основе Основной образовательной программы среднего общего образования МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный». Рабочая программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для образоват. учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. 7-е издание-М.: Просвещение, 2020 г..

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Предметная область: физическая культура и ОБЖ.

Уровень: базовый.

Общей 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.

Задачи курса:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические 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 ситуациях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций 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.

Рабочая программа рассчитана на 2 учебных года.

*Приложение к ООП СОО (ФГОС СОО)
МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»*

Количество часов, на которые рассчитана программа:

| | Количество часов по годам изучения | |
|-----------------------|------------------------------------|-------|
| | 10 кл | 11 кл |
| Кол-во часов в неделю | 2 | 3 |
| Кол-во часов в год | 68 | 102 |

В реализации программы по физической культуре предусмотрен гендерный принцип – разделение класса на группы мальчиков и девочек.

Оценивание знаний обучающихся проводится в соответствии с Положением МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный» о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Нормативы для учащихся 10 класса

| нормативы | юноши | | | девушки | | |
|-----------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м (сек) | 4.8 | 5.1 | 5.2 | 5.1 | 5.6 | 5.8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 200 | 180 | 195 | 175 | 165 |
| 6-ти минутный бег (м) | 1400 | 1300 | 1250 | 1200 | 1100 | 1000 |
| Подтягивание (раз) | 18 | 15 | 11 | 11 | 9 | 7 |
| Бег 100 м (сек) | 14.5 | 14.9 | 15.5 | 16.5 | 17.0 | 17.3 |

*Приложение к ООП СОО (ФГОС СОО)
МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»*

| | | | | | | |
|---------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| | | | | | | |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 400 | 340 | 375 | 340 | 300 |
| Прыжок в высоту (см) | 135 | 130 | 115 | 120 | 115 | 105 |
| Метание гранаты 700-500 гр (м) | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 |
| Бег 3000-2000м (мин) | 15.0 | 16.0 | 17.0 | 10.1 | 11.4 | 12.4 |
| Бег на выносливость (мин) | 19 | 17 | 15 | 17 | 16 | 14 |
| Гибкость (см) | 12 | 9 | 5 | 7 | 12 | 14 |
| Поднимание туловища (раз) | 50 | 45 | 38 | - | - | - |
| Угол в упоре (сек) | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подъём переворотом (раз) | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 10 | 7 | 4 | - | - | - |
| Челночный бег 3x10 м (сек) | 8.2 | 8.0 | 7.6 | 9.7 | 9.3 | 8.7 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин (кол- | | | | | | |

*Приложение к ООП СОО (ФГОС СОО)
МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»*

| | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| во раз). | 135 | 125 | 115 | 145 | 135 | 125 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз) | 25 | 21 | 16 | 23 | 20 | 15 |

Нормативы для учащихся 11 класса

| нормативы | юноши | | | девушки | | |
|-----------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м (сек) | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.0 | 5.5 | 5.7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 220 | 205 | 190 | 200 | 180 | 170 |
| 6-ти минутный бег (м) | 1450 | 1350 | 1300 | 1250 | 1150 | 1050 |
| Подтягивание (раз) | 18 | 15 | 11 | 12 | 10 | 8 |
| Бег 100 м (сек) | 14.2 | 14.5 | 15.0 | 16.0 | 16.5 | 17.0 |
| | | | | | | |

*Приложение к ООП СОО (ФГОС СОО)
МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»*

| | | | | | | |
|--|------|------|------|------|------|------|
| Прыжок в длину с разбега (см) | 460 | 420 | 370 | 380 | 350 | 310 |
| Прыжок в высоту (см) | 135 | 130 | 120 | 120 | 115 | 105 |
| Метание гранаты 700-500 гр (м) | 38 | 30 | 26 | 23 | 18 | 12 |
| Бег 3000-2000м (мин) | 13.0 | 15.0 | 16.3 | 10.0 | 11.3 | 12.2 |
| Бег на выносливость (мин) | 20 | 18 | 16 | 18 | 17 | 15 |
| Гибкость (см) | 12 | 9 | 5 | 7 | 12 | 14 |
| Поднимание туловища (раз) | 52 | 46 | 42 | - | - | - |
| Угол в упоре (сек) | 8 | 6 | 4 | - | - | - |
| Подъём переворотом (раз) | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 12 | 10 | 7 | - | - | - |
| Челночный бег 3x10 м (сек) | 8.1 | 7.9 | 7.5 | 9.6 | 9.3 | 8.7 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз). | 140 | 130 | 120 | 150 | 140 | 130 |

| | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз) | 26 | 22 | 18 | 24 | 21 | 17 |
|--|----|----|----|----|----|----|

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

- физическая культура общества и человека, понятие физической, культуры личности;
- современное олимпийское и физкультурно - массовое движения, их социальная направленность и формы организации.
- способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий;
- основные технико - тактические действия и приёмы в игровых видах спорта;
- основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта

- роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
- основы техники безопасности и профилактики травматизма;
- основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий;
- вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.
- воздушные и солнечные ванны, обтирание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол

Терминология игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия, влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий со школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Лёгкая атлетика

Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований

Тематическое планирование.

| № | Виды программного материала | Количество часов (уроков) | |
|---|---------------------------------------|---------------------------|-------|
| | | 10 кл | 11 кл |
| | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1 | Спортивные игры – баскетбол, волейбол | 28 | 38 |

*Приложение к ООП СОО (ФГОС СОО)
МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»*

| | | | |
|---|------------------------------------|----|-----|
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 25 | 20 |
| 3 | Легкая атлетика | 15 | 33 |
| 5 | Итого | 68 | 102 |

Учебно – методический комплект для учителя

- Настольная книга учителя физической культуры-Г.И.Погадаев. Москва «Физкультура и спорт»2012г.
- Обучение акробатическим упражнениям-В.Р.Бейлини др.ФГОУ ВПО» «Уральский государственный университет физической культуры»-2006г.
- Работаем по новым стандартам-А.И.Вольтов –Просвещение 2011г.
кл)

Учебно – методический комплект для обучающихся

- Учебник «Физическая культура 10-11 классы», В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2020г..

Интернет – ресурсы

- <http://www.drofa.ru> — сайт издательства «Дрофа».
- <http://www.edu.ru/> - Российский образовательный портал
- <http://www.school.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал
- <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
- <http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

Материально-техническое обеспечение предмета

Спортивное оборудование

1. Козел гимнастический - 1 шт.
2. Мостик гимнастический - 1шт.
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный – 2 шт.
4. Стенка гимнастическая шведская - 14 шт.
5. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
6. Велотренажер - 2 шт.
7. Беговая дорожка электрическая – 1 шт.
8. Турник – 5 шт.
9. Стойка для прыжков в высоту – 2 шт.
10. Планка для прыжков в высоту – 1 шт.
11. Сетка волейбольная – 1 шт.
12. Секундомер - 1 шт.

Спортивный инвентарь

*Приложение к ООП СОО (ФГОС СОО)
МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»*

1. Мат гимнастический - 6 шт.
2. Гантели – 10 - 12 шт.
3. Канат – 1 шт.
4. Коврик ППЭ – 10 шт.
5. Мяч баскетбольный - 20 шт.
6. Мяч волейбольный - 12 шт.
7. Мяч футбольный - 12 шт.
8. Мячи теннисные – 20 шт.
9. Мячи резиновые – 12 шт.
10. Мячи для метания (150 г) – 15 шт.
11. Мячи набивные (1 кг) – 4 шт.
12. Набор для бочче – 1 шт.
13. Ракетки для бадминтона – 12 шт.
14. Воланы для бадминтона – 20 шт.
15. Скакалки – 20 шт.
16. Обруч – 12 шт.
17. Фитболы – 6 шт.
18. Фишки – 20 шт.

Приложение 1 к рабочей программе
по предмету «Физическая культура»

Календарно – тематическое планирование

10 класс

| № урока | Неделя | тема урока | Дата фактическая | Примечание |
|---------|--------|---|------------------|------------|
| 1 | | Инструктаж по ТБ, низкий старт 30 м, бег по дистанции 70-90 м. | | |
| 2 | | Низкий старт 30 м, эстафетный бег, специальные беговые упражнения. | | |
| 3 | | Развитие скоростных качеств, низкий старт 30 м. | | |
| 4 | | Эстафетный бег, бег по дистанции 70-90 м. | | |
| 5 | | Бег на результат 100м. | | |
| 6 | | Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 беговых шагов, отталкивание, челночный бег. | | |
| 7 | | Челночный бег, специальные беговые упражнения, многоскоки. | | |
| 8 | | Метание гранаты из различных положений, ОРУ. | | |
| 9 | | Метание гранаты на дальность с разбега, ОРУ. | | |
| 10 | | Метание гранаты на дальность , опрос теории. | | |
| 11 | | Бег 20 мин, преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. | | |
| 12 | | Развитие выносливости, футбол, правила соревнований по кроссу. | | |
| 13 | | Бег 20 мин, преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. | | |
| 14 | | Бег 24 мин, преодоление горизонтальных препятствий, правила соревнований по кроссу. | | |
| 15 | | Бег 24 мин, преодоление горизонтальных препятствий, правила соревнований по кроссу. | | |
| 16 | | Бег 26 мин преодоление вертикальных препятствий, ОРУ, футбол. | | |

Приложение 1 к рабочей программе
по предмету «Физическая культура»

| | | | |
|----|--|--|--|
| 17 | Бег 26 мин преодоление вертикальных препятствий, ОРУ, футбол. | | |
| 18 | Бег 28 мин, специально беговые упражнения, развитие выносливости. | | |
| 19 | Бег 28 мин, специально беговые упражнения, развитие выносливости. | | |
| 20 | Бег на результат 3000м. Опрос теории. | | |
| 21 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ, повороты в движении, ОРУ с гантелями, вис согнувшись, вис прогнувшись. | | |
| 22 | Подтягивание на перекладине, развитие силы. | | |
| 23 | Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, ОРУ с гантелями. | | |
| 24 | Повороты в движении, упражнения на гимнастической скамейке, подъем разгибом. | | |
| 25 | Лазание по канату в два приема на скорость, подтягивание на перекладине. | | |
| 26 | Лазание по канату в два приема на скорость, подтягивание на перекладине. | | |
| 27 | Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. | | |
| 28 | Развитие силы, ОРУ с гантелями. | | |
| 29 | Развитие скоростно силовых качеств. | | |
| 30 | Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, ОРУ с гантелями. | | |
| 31 | Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, ОРУ с гантелями. | | |
| 32 | Длинный кувырок вперед, стойка на голове. | | |
| 33 | Развитие координационных способностей. | | |
| 34 | Прыжок через коня. | | |
| 35 | ОРУ с гантелями, стойка на голове и руках, поворот боком. | | |
| 36 | Прыжок в глубину, развитие координационных способностей. | | |
| 37 | Развитие координационных способностей. | | |
| 38 | Комбинация, длинный кувырок, стойка на голове, кувырок вперед, стойка на руках, | | |

Приложение 1 к рабочей программе
по предмету «Физическая культура»

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | | кувырок назад. | | |
| 39 | | Прыжок через коня. | | |
| 40 | | Развитие координационных способностей. | | |
| 41 | | Выполнение комбинаций упражнений. | | |
| 42 | | Волейбол. Стойки и передвижение игроков, верхняя передача мяча в парах, тройках, прямой нападающий удар. | | |
| 43 | | Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 44 | | Прямой нападающий удар, учебная игра, судейство. | | |
| 45 | | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | | |
| 46 | | Развитие скоростно - силовых качеств. | | |
| 47 | | Нижняя прямая подача на дальность по зонам и нижний прием мяча. | | |
| 48 | | Нижняя прямая подача на дальность по зонам и нижний прием мяча. | | |
| 49 | | Прямой нападающий удар, из 3-й зоны. учебная игра. | | |
| 50 | | Индивидуальное и групповое блокирование. | | |
| 51 | | Сочетание приемов: прием передача, нападающий удар, верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | | |
| 52 | | Индивидуальное и групповое блокирование. | | |
| 53 | | Прямой нападающий удар, из 2-й зоны. учебная игра. | | |
| 54 | | Развитие скоростно силовых качеств. | | |
| 55 | | Прямой нападающий удар, из 4-й зоны. учебная игра. | | |
| 56 | | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | | |
| 57 | | Позиционное нападение со сменой места. | | |
| 58 | | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. | | |
| 59 | | Прямой нападающий удар, из 4-й зоны. учебная игра. | | |
| 60 | | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. | | |
| 61 | | Позиционное нападение со сменой места. | | |
| 62 | | Двухсторонняя игра, правила, судейство. | | |

Приложение 1 к рабочей программе
по предмету «Физическая культура»

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 63 | | Баскетбол: Совершенствование и передвижение игроков и остановок. | | |
| 64 | | Ведение мяча с сопротивлением, передача мяча с сопротивлением. | | |
| 65 | | Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | | |
| 66 | | Развитие общей выносливости 10 минут. | | |
| 67 | | Тест по бегу 2000 м. (д), 3000 м. (ю). | | |
| 68 | | Итоговый урок. Полоса препятствий | | |

11 класс

| № урока | Неделя | тема урока | кол-во часов | дата по плану |
|---------|--------|---|--------------|---------------|
| 1 | | Инструктаж по ТБ, низкий старт 30 м, бег по дистанции 70-90 м. | | |
| 2 | | Низкий старт 30 м, эстафетный бег, специальные беговые упражнения. | | |
| 3 | | Развитие скоростных качеств, низкий старт 30 м. | | |
| 4 | | Эстафетный бег, бег по дистанции 70-90 м. | | |
| 5 | | Бег на результат 100м. | | |
| 6 | | Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 беговых шагов, отталкивание, челночный бег. | | |
| 7 | | Челночный бег, специальные беговые упражнения, многоскоки. | | |
| 8 | | Метание гранаты из различных положений, ОРУ. | | |
| 9 | | Метание гранаты на дальность с разбега, ОРУ. | | |
| 10 | | Метание гранаты на дальность , опрос теории. | | |
| 11 | | Бег 20 мин, преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. | | |
| 12 | | Развитие выносливости, футбол, правила соревнований по кроссу. | | |
| 13 | | Бег 20 мин, преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. | | |
| 14 | | Бег 24 мин, преодоление горизонтальных препятствий, правила соревнований по | | |

Приложение 1 к рабочей программе
по предмету «Физическая культура»

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | | кроссу. | | |
| 15 | | Бег 24 мин, преодоление горизонтальных препятствий, правила соревнований по кроссу. | | |
| 16 | | Бег 26 мин преодоление вертикальных препятствий, ОРУ, футбол. | | |
| 17 | | Бег 26 мин преодоление вертикальных препятствий, ОРУ, футбол. | | |
| 18 | | Бег 28 мин, специально беговые упражнения, развитие выносливости. | | |
| 19 | | Бег 28 мин, специально беговые упражнения, развитие выносливости. | | |
| 20 | | Бег на результат 3000м. Опрос теории. | | |
| 21 | | Гимнастика. Инструктаж по ТБ, повороты в движении, ОРУ с гантелями, вис согнувшись, вис прогнувшись. | | |
| 22 | | Подтягивание на перекладине, развитие силы. | | |
| 23 | | Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, ОРУ с гантелями. | | |
| 24 | | Повороты в движении, упражнения на гимнастической скамейке, подъем разгибом. | | |
| 25 | | Лазание по канату в два приема на скорость, подтягивание на перекладине. | | |
| 26 | | Лазание по канату в два приема на скорость, подтягивание на перекладине. | | |
| 27 | | Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. | | |
| 28 | | Развитие силы, ОРУ с гантелями. | | |
| 29 | | Развитие скоростно силовых качеств. | | |
| 30 | | Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, ОРУ с гантелями. | | |
| 31 | | Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, ОРУ с гантелями. | | |
| 32 | | Длинный кувырок вперед, стойка на голове. | | |
| 33 | | Развитие координационных способностей. | | |
| 34 | | Прыжок через коня. | | |

Приложение 1 к рабочей программе
по предмету «Физическая культура»

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 35 | | ОРУ с гантелями, стойка на голове и руках, поворот боком. | | |
| 36 | | Прыжок в глубину, развитие координационных способностей. | | |
| 37 | | Развитие координационных способностей. | | |
| 38 | | Комбинация, длинный кувырок, стойка на голове, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад. | | |
| 39 | | Прыжок через коня. | | |
| 40 | | Развитие координационных способностей. | | |
| 41 | | Выполнение комбинаций упражнений. | | |
| 42 | | Волейбол. Стойки и передвижение игроков, верхняя передача мяча в парах, тройках, прямой нападающий удар. | | |
| 43 | | Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 44 | | Прямой нападающий удар, учебная игра, судейство. | | |
| 45 | | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | | |
| 46 | | Развитие скоростно силовых качеств. | | |
| 47 | | Нижняя прямая подача на дальность по зонам и нижний прием мяча. | | |
| 48 | | Нижняя прямая подача на дальность по зонам и нижний прием мяча. | | |
| 49 | | Прямой нападающий удар, из 3-й зоны. учебная игра. | | |
| 50 | | Индивидуальное и групповое блокирование. | | |
| 51 | | Сочетание приемов: прием передача, нападающий удар, верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | | |
| 52 | | Индивидуальное и групповое блокирование. | | |
| 53 | | Прямой нападающий удар, из 2-й зоны. учебная игра. | | |
| 54 | | Развитие скоростно силовых качеств. | | |
| 55 | | Прямой нападающий удар, из 4-й зоны. учебная игра. | | |
| 56 | | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | | |
| 57 | | Позиционное нападение со сменой места. | | |
| 58 | | Индивидуальное и групповое | | |

Приложение 1 к рабочей программе
по предмету «Физическая культура»

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | | блокирование, страховка блокирующих. | | |
| 59 | | Прямой нападающий удар, из 4-й зоны. учебная игра. | | |
| 60 | | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. | | |
| 61 | | Позиционное нападение со сменой места. | | |
| 62 | | Двухсторонняя игра, правила, судейство. | | |
| 63 | | Баскетбол: Совершенствование и передвижение игроков и остановок. | | |
| 64 | | Ведение мяча с сопротивлением, передача мяча с сопротивлением. | | |
| 65 | | Передача мяча различными способами: со сменой места, с сопротивлением. | | |
| 66 | | Бросок в прыжке со средней дистанции, учебная игра. | | |
| 67 | | Сочетание приемов: ведение бросок, игра. | | |
| 68 | | Нападение против зонной защиты (1ч3ч1) | | |
| 69 | | Развитие силы, ОРУ с гантелями. | | |
| 70 | | Нападение против зонной защиты (2ч3) | | |
| 71 | | Ведение мяча с сопротивлением, передача мяча с сопротивлением. | | |
| 72 | | Бросок в прыжке со средней дистанции, учебная игра. | | |
| 73 | | Передача мяча различными способами: со сменой места, с сопротивлением, учебная игра. | | |
| 74 | | Нападение против личной защиты. | | |
| 75 | | Броски в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением после ловли мяча, бросок полукрюком в движении. | | |
| 76 | | Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча) | | |
| 77 | | Нападение через центрального, учебная игра. | | |
| 78 | | Броски в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением после ловли мяча, бросок полукрюком в движении. | | |
| 79 | | Нападение против зонной защиты (1ч3ч1) | | |
| 80 | | Сочетание приемов: ведение бросок, передача, игра. | | |
| 81 | | Развитие скоростно силовых качеств. | | |

Приложение 1 к рабочей программе
по предмету «Физическая культура»

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 82 | Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча) | | |
| 83 | Совершенствование перемещений и остановок игрока, учебная игра. | | |
| 84 | Двухсторонняя игра, правила, судейство. | | |
| 85 | Кроссовая подготовка: Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, ОРУ. | | |
| 86 | Бег 25 мин, преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. | | |
| 87 | Развитие выносливости, футбол, правила соревнований по кроссу. | | |
| 88 | Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции, развитие выносливости. | | |
| 89 | Бег 25 мин, преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ, специальные беговые упражнения. | | |
| 90 | Бег 25 мин, преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ, развитие скоростно силовых качеств. | | |
| 91 | Бег 25 мин, преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ, развитие скоростно силовых качеств. | | |
| 92 | Бег на результат 3000м. Опрос теории. | | |
| 93 | Легкая атлетика: низкий старт 30м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-90 м. | | |
| 94 | Низкий старт 30 м, эстафетный бег, специальные беговые упражнения. | | |
| 95 | Дозирование нагрузки при занятии бегом, челночный бег. | | |
| 96 | Низкий старт 30 м, эстафетный бег, специальные беговые упражнения. | | |
| 97 | Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | | |
| 98 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | | |
| 99 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | | |
| 100 | Развитие скоростно силовых качеств. | | |

Приложение 1 к рабочей программе
по предмету «Физическая культура»

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| 101 | | Нижняя прямая подача на дальность по зонам и нижний прием мяча. | | |
| 102 | | Нижняя прямая подача на дальность по зонам и нижний прием мяча. | | |