



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»
городского округа Ступино
Московской области

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «Ивановская СОШ»
_____/Е.В.Паскарь/
«__» августа 2021 г.
приказ № ____ от «__» _____ 2021 г.

Рабочая программа
по
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в 10-х классах
(базовый уровень)
на 2021-2022 учебный год

Составитель программы:
Кизилев Владимир Александрович
учитель физической культуры

с. Ивановское
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой образования МБОУ «Ивановская СОШ» и комплексной программы физического воспитания учащихся на использование учебно-методического комплекта: «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

Содержание программы

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

На уроках в 10 классе выделяют 102 часов (3 часа в неделю), базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Учебный план МБОУ «Ивановская СОШ» рассчитан на 34 учебных недель. Рабочая программа составляет 102 часов (3 часа в неделю), с изменением часов по легкой атлетике (добавлено 3 часа).

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 10 класса по разделу «Основы знаний» должны

Знать:

правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
приемы закаливания во все времена года;
упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
основы выполнения гимнастических упражнений;
упражнения для развития физических качеств;
значение гимнастических упражнений для сохранения ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ;
цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
историю возникновения игры волейбол;
легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь:

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ;
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Результаты изучения учебного предмета.

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.

Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

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 учётом требований её 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

П/№	Вид программного материала	Количество часов	1 полугодие	2 полугодие
1	Основы знаний	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	25	14	11
3	Спортивные игры	45	22	23
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
5	Лыжная подготовка	14		14
	Всего часов:	102	54	48

Требования к двигательным умениям и навыкам.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. *11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Демонстрировать

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика (14 ч.)				
Тема	Спринтерский бег (5 ч.)			
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	01.09.	
2	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	01.09.	
3	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	02.09.	
4	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	08.09.	
5	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м). «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	08.09.	
Тема	Прыжок в длину (3 ч.)			
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.	09.09.	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.	15.09.	
8	Прыжок в длину на результат. Развитие ско-	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в	15.09.	

	ростно-силовых качеств.	длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов. «5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см		
Тема	Метание мяча и гранаты (3 ч.)			
9	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега.	16.09.	
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	22.09.	
11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату на дальность. «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	22.09.	
Тема	Бег по пересеченной местности (3 ч.)			
12	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин</i>); преодолевать препятствия.	23.09.	
13	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин</i>); преодолевать препятствия.	29.09.	
14	ТБ на уроках по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин</i>); «5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 мин.	29.09.	
Тема	Спортивные игры (22 ч.) Волейбол (14 ч.)			
15	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	30.09.	
16	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	13.10.	
17	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	13.10.	

18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	14.10.	
19	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	20.10.	
20	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	20.10.	
21	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	21.10.	
22	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	27.10.	
23	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	27.10.	
24	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	10.11.	
25	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	10.11.	
26	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Пря-	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	11.11.	

	мой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	технические действия.		
27	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	17.11.	
28	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	17.11.	
Тема	Бадминтон (8 ч.)			
29	Инструктаж по технике безопасности. Разметка поля и ее значение. Ракетка и волан как правильно подобрать снаряжение.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	18.11.	
30	Обучение технике хвата ракетки. Положение игрока и передвижение по полю. Игры с элементами бадминтона. Индивидуальные упражнения с воланом.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	24.11.	
31	Парные упражнения с воланом. Подача. Упражнения с воланом и ракеткой. Индивидуальные упражнения. Отработка навыков.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	24.11.	
32	Тренировочные упражнения в паре. Совершенствование навыков. Положение игрока и передвижение по полю.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	25.11.	
33	Парные упражнения с воланом. Подача. Упражнения с воланом и ракеткой. Индивидуальные упражнения. Отработка навыков.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	01.12.	
34	Тренировочные упражнения в паре. Совершенствование навыков. Положение игрока и передвижение по полю.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	01.12.	
35	Удар справа. Выполнение упражнения в парах. Отработка навыков. Повторение изученных упражнений с воланом.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	02.12.	
36	Обучение приёму волана после удара сверху. Удар снизу. Выполнение упражнения в парах. Отработка навыков.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	08.12.	
Гимнастика (18 ч.)				

Тема	Висы и упоры (11 ч.)			
37	ТБ на уроках по гимнастике. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	08.12.	
38	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	09.12.	
39	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	15.12.	
40	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	15.12.	
41	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	16.12.	
42	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	22.12.	
43	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	22.12.	
44	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	23.12.	
45	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	29.12.	
46	Повороты в движении. Перестроение	<i>Уметь:</i> выполнять строевые	29.12.	

	из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	приемы; выполнять элементы на перекладине		
47	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату «5» – 11 р. «4» – 9 р.; «3» – 7 р. Лазание (6 м): «5» – 11 с.; «4» – 13 с.; «3» – 15 с.	30.12.	
Тема	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (7 ч.)			
48	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>)	12.01.	
49	Акробатика. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>)	12.01.	
50	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>)	13.01.	
51	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>)	19.01.	
52	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>)	19.01.	
53	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>)	20.01.	
54	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>)	26.01.	

Тема	Лыжная подготовка (14 ч.)			
55	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях Дистанция 4км.	<i>Уметь:</i> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные; спуски и подъемы; распределение сил, регулировать дыхание на дистанции.	26.01.	
56	Совершенствование техники лыжных ходов. Создание представлений об эталонной технике освоенных передвижений на лыжах. Изучение конькового хода.	<i>Уметь:</i> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные; спуски и подъемы; распределение сил, регулировать дыхание на дистанции.	27.01.	
57	Совершенствование техники лыжных ходов. Создание представлений об эталонной технике освоенных передвижений на лыжах. Изучение конькового хода.	<i>Уметь:</i> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные; спуски и подъемы; распределение сил, регулировать дыхание на дистанции.	02.02.	
58	Совершенствование торможений «упором» и «плугом», совершенствование поворотов переступанием в движении в «плуге». Изучение поворота на параллельных лыжах.	<i>Уметь:</i> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные; спуски и подъемы; распределение сил, регулировать дыхание на дистанции.	02.02.	
59	Совершенствование торможений «упором» и «плугом», совершенствование поворотов переступанием в движении в «плуге». Изучение поворота на параллельных лыжах.	<i>Уметь:</i> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные; спуски и подъемы; распределение сил, регулировать дыхание на дистанции.	03.02.	
60	Способы подъёмов и спусков. Совершенствование техники подъёмов (попеременным двухшажным ходом «скользящим шагом»), «ёлочкой», «полуёлочкой»; совершенствование техники спусков в основной и низких стойках; техники прохождения неровностей.	<i>Уметь:</i> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные; спуски и подъемы; распределение сил, регулировать дыхание на дистанции.	09.02.	
61	Способы подъёмов и спусков. Совершенствование техники подъёмов (попеременным двухшажным ходом «скользящим шагом»), «ёлочкой», «полуёлочкой»; совершенствование техники спусков в основной и низких стойках; техники прохождения неровностей.	<i>Уметь:</i> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные; спуски и подъемы; распределение сил, регулировать дыхание на дистанции.	09.02.	
62	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом 3500 м	<i>Уметь:</i> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные; спуски и подъемы; распределение сил, регулировать дыхание на дистанции.	10.02.	
63	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция	<i>Уметь:</i> выполнять переход с	16.02.	

	2км, 3км. Подъем «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуски в основной стойке.	одновременных ходов на попеременные; спуски и подъемы; распределение сил, регулировать дыхание на дистанции.		
64	Полуконьковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 3км.	<i>Уметь:</i> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные; спуски и подъемы; распределение сил, регулировать дыхание на дистанции.	16.02.	
65	Прохождение дистанции 3-5 км на результат. Техника спуска. Техника подъема. Коньковый ход. Дистанция 4 км.	<i>Уметь:</i> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные; спуски и подъемы; распределение сил, регулировать дыхание на дистанции.	17.02.	
66	Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3-5 км.	<i>Уметь:</i> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные; спуски и подъемы; распределение сил, регулировать дыхание на дистанции.	02.03.	
67	Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4км.	<i>Уметь:</i> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные; спуски и подъемы; распределение сил, регулировать дыхание на дистанции.	02.03.	
68	Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъема. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Техника передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 - 4 км.	<i>Уметь:</i> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные; спуски и подъемы; распределение сил, регулировать дыхание на дистанции.	03.03.	
Тема	Спортивные игры (23 ч.). Баскетбол (16 ч.)			
69	ТБ на уроках по баскетболу. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1).	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	09.03.	
70	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	09.03.	
71	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	10.03.	

	средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств.			
72	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2).	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	16.03.	
73	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2).	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	16.03.	
74	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	17.03.	
75	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание</i>)	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	23.03.	
76	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	23.03.	
77	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	24.03.	
78	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	30.03.	
79	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	30.03.	
80	Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	31.03.	

81	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	13.04.	
82	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	13.04.	
83	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	14.04.	
84	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	20.04.	
Тема	Стритбол (7 ч.)			
85	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении и после двух шагов. Упражнения со штангой и гантелями. Игра.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	20.04.	
86	Бросок мяча в корзину. Спортивная игра стритбол 3*3. Прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Игра.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	21.04.	
87	Бросок мяча в корзину. Спортивная игра стритбол 3*3. Прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Игра.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	27.04.	
88	Ведение правым боком, левым боком. Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения. Игра.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	27.04.	
89	Ведение правым боком, левым боком. Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения. Игра.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	28.04.	
90	Тактические действия, командные действия в	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или	04.05.	

	нападении. Бросок мяча в корзину после ведения. Игра.	игровой ситуации тактико-технические действия		
91	Тактические действия, выбивание и перехват мяча. Бросок мяча в корзину после ведения Игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	04.05.	
Легкая атлетика (14 ч.)				
Тема	Спринтерский бег. Прыжок в длину (4 ч.)			
92	ТБ на уроках л/атлетики. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега.	Уметь: совершенствование упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину разбега.	05.05.	
93	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Прыжки в длину с разбега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м); прыжках в длину разбега; метание гранаты.	11.05.	
94	Прыжки в длину с разбега. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м); прыжках в длину разбега; метание гранаты.	11.05.	
95	Прыжки в длину с разбега. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м). «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	12.05.	
Тема	Метание мяча и гранаты (3 ч.)			
96	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега.	18.05.	
97	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	18.05.	
98	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату на дальность «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	19.05.	
Тема	Бег по пересеченной местности (7 ч.)			
99	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия.	25.05.	

	ния. Бег под гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости			
100	Бег до 2000 м. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (общая физическая подготовка).	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин</i>); преодолевать препятствия.	25.05	
101	Бег (<i>22 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин</i>); преодолевать препятствия.	26.05.	
102	Бег (<i>23 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин</i>); преодолевать препятствия.	26.05.	

Для реализации программного содержания в учебном процессе использовать учебник:

Авторы: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

Авторы: М.Я. Виленский, И.М. Туренский, Т.Ю. Торочкова, М.В. Маслов «Физическая культура. 10–11 кл.»: учеб. для общеобразовательных учреждений /: Просвещение, 2014.

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР _____/Е.В. Иванова/

« ____ » _____ 2021г.

Заключение:
