

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
**«Средняя общеобразовательная школа № 42»**  
Энгельсского муниципального района Саратовской области

**Согласовано**  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ / Н.Н. Крупкина /

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Утверждаю**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ / Половинко В.В. /

Приказ №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся 10-11 классов МОУ «СОШ № 42»  
Энгельсского муниципального района  
на 2022-2023 учебный год

Автор-составитель:  
**Головенко Сергей Владимирович**  
учитель физической культуры  
первая квалификационная категория

г. Энгельс  
2022 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Программа: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.

Учебник: Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание. – М., Просвещение, 2010. и Методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» в связи с внедрением норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

Планирование составлено в соответствии с учебным планом на 2022-2023 учебный год - 2 часа в неделю (70 часов в год – 10 класс); (68 часа – 11 класс).

**Цель программы**: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований государственного образовательного стандарта.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускники полной средней школы:

**должны знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**должны уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**







**V. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	–	–	–	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	–	–	–
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44



**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 18 до 29 лет)  
**Ж Е Н Щ И Н Ы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км(мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		1.10	Без учета времени		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8



**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 18 до 29 лет)  
**МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км(мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) или кросс на 5 км по пересеченной местности*	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.42	Без учета времени		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
		18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

№ п/п	Тематический блок (раздел)	Кол-во часов	Содержание учебного предмета по тематическим блокам
1	Основы знаний о физической культуре.	1	Правила поведения и техника безопасности на уроке.
2	Лёгкая атлетика.	9	<p><b>Совершенствование техники спринтерского бега</b>  Высокий и низкий старт до 40 м  Стартовый разгон  Эстафетный бег  Бег на результат 100 м</p> <p><b>Совершенствование техники длительного бега</b>  Бег в равномерном темпе до 20- 25 мин Бег 3000м. Девушки 15-20 мин до 15 мин. Бег 2000 м.</p> <p><b>Совершенствование техники прыжка в длину</b>  Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега</p> <p><b>Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность</b>  Метание мяча весом 150г с места дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние  Метание гранаты 500-700 г (300-500г дев) с места на дальность, с колена, лежа. С 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность  Бросок набивного мяча 3 кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту  Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания</p> <p><b>Развитие выносливости</b>  Кросс до 15 мин бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.  Длительный бег до 25 мин -юн ,до 20 мин – дев.</p> <p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей</p>
3	Баскетбол	9	<p><b>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p> <p><b>Совершенствование ловли и передачи мяча</b>  Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ( в различных построениях)</p> <p><b>Совершенствование техники ведения мяча</b>  Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>

			<p>Совершенствование техники бросков мяча Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Совершенствование техники защитных действий Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)</p> <p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных и кондиционных способностей</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>
4	Основы знаний о физической культуре.	1	Умения и навыки
5	Гимнастика с элементами акробатики	10	<p>Совершенствование строевых упражнений</p> <p>Пройденный в прошлых классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов</p> <p>Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>Юноши с набивными мячами (вес до 5 кг), гантелями (вес до 8 кг), гирями (16, 24 кг) штангой, на тренажерах, с эспандерами.</p> <p>Девушки комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами</p> <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей</p> <p>Юноши длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинация из освоенных элементов</p> <p>Девушки сед углом. стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках Комбинация из освоенных элементов</p> <p>Совершенствование висов и упоров</p> <p>Освоение и совершенствование опорных прыжков</p> <p>Юноши прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см 10кл., 120-125см 11кл</p> <p>Девушки прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом</p>



			<p>бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря. Ритмическая гимнастика</p> <p><b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b></p> <p>Юноши Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами штангой, гтрей. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость . Девушки упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.</p> <p><b>Развитие скоростно- силовых способностей</b></p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p> <p><b>Развитие гибкости</b></p> <p>ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p> <p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности, упражнения для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками.</p> <p><b>Овладения организаторскими умениями</b></p> <p>Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.</p>
5	Основы знаний о физической культуре.	2	<p>Психолого-педагогические основы.</p> <p>Медико-биологические основы.</p>
6	Волейбол	16	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p> <p>Совершенствование техники приема и передач мяча</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением</p>

			<p>направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>Нижняя прямая подача мяча через сетку</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Тактика свободного нападения</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0)</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска,; тактика нападений ( быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>
7	Баскетбол	9	<p>Совершенствование тактики игры</p> <p>Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Игра правилам баскетбола</p>

8	Основы знаний о физической культуре.	1	Закрепление приемов самоконтроля
9	Основы знаний о физической культуре.	1	Спортивная подготовка.
10	Легкая атлетика	9	<p><b>Развитие скоростных способностей</b> Эстафеты и старты из различных и. п. бег с ускорением, с максимальной скоростью</p> <p><b>Развитие координационных способностей</b> Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (двумя руками)</p> <p><b>Знания о физической культуре</b> Биомеханические основы техники прыжков, бега и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. прикладное значение л/а упражнений . Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой доврачебная помощь при травмах правила соревнований.</p> <p><b>Совершенствование организаторских умений</b> Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.</p>
11	Основы знаний о физической культуре.	1	Закрепление навыков закалывания
12	Основы знаний о физической культуре.	1	Закрепление навыков саморегуляции.
	ИТОГО	70	

№ п/п	Тематический блок (раздел)	Кол-во часов	Содержание учебного предмета по тематическим блокам
1	Основы знаний о физической культуре.	1	Правила поведения и техника безопасности на уроке.
2	Лёгкая атлетика.	9	<p>Совершенствование техники спринтерского бега  Высокий и низкий старт до 40 м  Стартовый разгон  Эстафетный бег  Бег на результат 100 м  Совершенствование техники длительного бега  Бег в равномерном темпе до 20- 25 мин Бег 3000м. Девушки 15-20 мин до 15 мин. Бег 2000 м.  Совершенствование техники прыжка в длину  Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега  Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность  Метание мяча весом 150г с места дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние  Метание гранаты 500-700 г (300-500г дев) с места на дальность, с колена, лежа. С 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность  Бросок набивного мяча 3 кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту  Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания  Развитие выносливости  Кросс до 15 мин бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.  Длительный бег до 25 мин -юн ,до 20 мин – дев.  Развитие скоростно-силовых способностей  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей</p>
3	Баскетбол	9	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  Совершенствование ловли и передачи мяча  Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ( в различных построениях)  Совершенствование техники ведения мяча  Варианты ведения мяча без сопротивления и с</p>

			<p>сопротивлением защитника</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Совершенствование техники защитных действий Действия против игрока без мяча и с мячом ( вырывание, выбивание, перехват, накрывание)</p> <p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных и кондиционных способностей</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>
4	Основы знаний о физической культуре.	1	Умения и навыки
5	Гимнастика с элементами акробатики	10	<p>Совершенствование строевых упражнений Пройденный в прошлых классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два , по четыре, по восемь в движении.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов</p> <p>Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. .</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>Юноши с набивными мячами (вес до 5 кг), гантелями (вес до 8 кг), гирями (16, 24 кг) штангой, на тренажерах, с эспандерами.</p> <p>Девушки комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами</p> <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей</p> <p>Юноши длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинация из освоенных элементов</p> <p>Девушки сед углом. стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках Комбинация из освоенных элементов</p> <p>Совершенствование висов и упоров</p> <p>Освоение и совершенствование опорных прыжков</p> <p>Юноши прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см 10кл., 120-125см 11кл</p> <p>Девушки прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p>

			<p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря. Ритмическая гимнастика</p> <p><b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b></p> <p>Юноши Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами штангой, грей. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Девушки упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.</p> <p><b>Развитие скоростно- силовых способностей</b></p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p> <p><b>Развитие гибкости</b></p> <p>ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p> <p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности, упражнения для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками.</p> <p><b>Овладения организаторскими умениями</b></p> <p>Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.</p>
5	Основы знаний о физической культуре.	2	<p>Психолого-педагогические основы.</p> <p>Медико-биологические основы.</p>
6	Волейбол	16	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p> <p>Совершенствование техники приема и передач мяча</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике</p>

			<p>перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>Нижняя прямая подача мяча через сетку</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Тактика свободного нападения</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0)</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска,; тактика нападений ( быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>
7	Баскетбол	9	<p>Совершенствование тактики игры</p> <p>Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>

			Игра правилам баскетбола
8	Основы знаний о физической культуре.	1	Закрепление приемов самоконтроля
9	Основы знаний о физической культуре.	1	Спортивная подготовка.
10	Легкая атлетика	9	<p><b>Развитие скоростных способностей</b> Эстафеты и стары из различных и. п. бег с ускорением, с максимальной скоростью</p> <p><b>Развитие координационных способностей</b> Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (двумя руками)</p> <p><b>Знания о физической культуре</b> Биомеханические основы техники прыжков, бега и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. прикладное значение л/а упражнений . Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой доврачебная помощь при травмах правила соревнований.</p> <p><b>Совершенствование организаторских умений</b> Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.</p>
	ИТОГО	68	



## 10 класс

10 класс

Кол-во часов: всего- 70, в неделю - 2, контрольные работы (тесты) - 6

№	Наименование темы урока	Кол-во часов
1 полугодие		
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Правила поведения и техника безопасности на уроке. Опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей.	1
2	<b>Лёгкая атлетика.</b> Высокий старт. Использование ИКТ, проект.	<b>9</b> <b>1</b>
3	Бег с ускорением. Опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт.	1
4	Бег на короткие дистанции (30-60м) Использование ИКТ, проект.	1
5	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Использование ИКТ, проект.	1
7	Совершенствование техники метания. Использование ИКТ, проект.	1
8	Метание гранаты 500,700гр на дальность с разбега. Использование ИКТ, проект.	1
9	Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой для сдачи норм ГТО	1
10	Упражнения офп для развития быстроты для сдачи норм ГТО	1
11	<b>Баскетбол.</b> Упражнения без мяча. Опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности.	<b>9</b> <b>1</b>
12	Упражнения с мячом (передачи)	1
13	Ведение мяча разными способами Использование ИКТ, проект.	1
14	Бросок мяча в корзину одной рукой, двумя Использование ИКТ, проект.	1
15	Передвижения приставными шагами, ускорения, изменения направления	1
16	Передача мяча в парах, в тройках, с передвижением вправо, влево Использование ИКТ, проект.	1
17	Совершенствование передач мяча Использование ИКТ, проект.	1
18	Остановка в два шага после ведения мяча, прыжком.	1
19	Упражнения общей физической подготовки при занятиях баскетболом	1
20	<b>Основы знаний о физической культуре</b> Умения и навыки	1
21	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Освоение строевых упражнений. Опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.	<b>10</b> <b>1</b>

22	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.	1
23-24	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	2
25-26	Освоение и совершенствование опорных прыжков Использование ИКТ, проект.	2
27-28	Развитие координационных способностей при выполнении гимнастических упражнений для сдачи норм ГТО	2
29-30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости при выполнении элементов акробатики для сдачи норм ГТО	2
31-32	<b>Основы знаний о физической культуре.</b> Психолого-педагогические основы. Медико-биологические основы.	2
33	<b>Волейбол</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	<b>16</b> 1
34-35	Совершенствование техники приема и передач мяча Использование ИКТ, проект. Опыт управления образовательной организацией, планирования, принятия решений и достижения личных и коллективных целей в рамках ключевых компетенций самоуправления.	2
<b>2 полугодие</b>		
36	Овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей	1
37	Развитие координационных способностей при занятиях волейболом. Использование ИКТ, проект.	1
38	Развитие выносливости в волейболе. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	1
39-40	Освоение техники верхней прямой подачи	2
41	Освоение техники прямого нападающего удара Использование ИКТ, проект.	1
42	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
43	Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей	1
44	Освоение техники блокирования. Блокирование одиночное, в парах.	
45	Освоение тактики игры Тактика свободного нападения	1
46	Терминология избранной спортивной игры;	1
47	Судейская практика	1
48	Совершенствование игровых приемов	1
49	<b>Баскетбол</b> Совершенствование техники ведения	<b>9</b> 1
50	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1
51	Совершенствование техники передачи мяча в движении	1
52	Совершенствование технических действий	1
53	Совершенствование тактических действий в защите	1
54-55	Совершенствование тактических действий в нападении	2
56	Тактика нападений быстрым прорывом	1
57	Стритбол. Игра 3/3. Двусторонняя игра 5/5	1
58	<b>Основы знаний о физической культуре.</b> Закрепление приемов самоконтроля	1
59	Основы знаний о физической культуре. Спортивная подготовка.	1
60	<b>Лёгкая атлетика.</b> Тестирование скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	<b>9</b> 1

61	Тестирование скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	1
62-63	Бег на короткие дистанции (60-100м) Приобретение трудового опыта при реализации проектов, направленных на улучшение школьной жизни	2
64	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Бег 2000м девушки, 3000м юноши	1
65-66	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
67-68	Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание гранаты. Техника разбега	2
69	<b>Основы знаний о физической культуре.</b> Закрепление навыков закаливания	1
70	Закрепление навыков саморегуляции.	1

**Тематическое планирование  
11 класс**

Кол-во часов: всего- 68, в неделю - 2, контрольные работы (тесты) - 6

№	Наименование темы урока	Кол-во часов
1 полугодие		
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Правила поведения и техника безопасности на уроке. Опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей.	1
2	<b>Лёгкая атлетика.</b> Высокий старт. Использование ИКТ, проект.	<b>9</b> <b>1</b>
3	Бег с ускорением. Опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт.	1
4	Бег на короткие дистанции (30-60м) Использование ИКТ, проект.	1
5	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Использование ИКТ, проект.	1
7	Совершенствование техники метания. Использование ИКТ, проект.	1
8	Метание гранаты 500,700гр на дальность с разбега. Использование ИКТ, проект.	1
9	Упражнения общей физической подготовки при занятиях легкой атлетикой для сдачи норм ГТО	1
10	Упражнения офп для развития быстроты для сдачи норм ГТО	1
11	<b>Баскетбол.</b> Упражнения без мяча. Опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности.	<b>9</b> 1
12	Упражнения с мячом (передачи)	1
13	Ведение мяча разными способами Использование ИКТ, проект.	1
14	Бросок мяча в корзину одной рукой, двумя Использование ИКТ, проект.	1
15	Передвижения приставными шагами, ускорения, изменения направления	1
16	Передача мяча в парах, в тройках, с передвижением вправо, влево Использование ИКТ, проект.	1
17	Совершенствование передач мяча Использование ИКТ, проект.	1
18	Остановка в два шага после ведения мяча, прыжком.	1
19	Упражнения общей физической подготовки при занятиях баскетболом	1
20	<b>Основы знаний о физической культуре</b> Умения и навыки	1
21	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b> Освоение строевых упражнений. Опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.	<b>10</b> 1
22	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без	1

	предметов.	
23-24	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	2
25-26	Освоение и совершенствование опорных прыжков Использование ИКТ, проект.	2
27-28	Развитие координационных способностей при выполнении гимнастических упражнений для сдачи норм ГТО	2
29-30	Развитие силовых способностей и силовой выносливости при выполнении элементов акробатики для сдачи норм ГТО	2
31-32	<b>Основы знаний о физической культуре.</b> Психолого-педагогические основы. Медико-биологические основы.	2
33	<b>Волейбол</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	<b>16</b> 1
34-35	Совершенствование техники приема и передач мяча Использование ИКТ, проект. Опыт управления образовательной организацией, планирования, принятия решений и достижения личных и коллективных целей в рамках ключевых компетенций самоуправления.	2
<b>2 полугодие</b>		
36	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
37	Развитие координационных способностей при занятиях волейболом. Использование ИКТ, проект.	1
38	Развитие выносливости в волейболе. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	1
39-40	Освоение техники верхней прямой подачи	2
41	Освоение техники прямого нападающего удара Использование ИКТ, проект.	1
42	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
43	Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей	1
44	Освоение техники блокирования. Блокирование одиночное, в парах.	
45	Освоение тактики игры Тактика свободного нападения	1
46	Терминология избранной спортивной игры;	1
47	Судейская практика	1
48	Совершенствование игровых приемов	1
49	<b>Баскетбол</b> Совершенствование техники ведения	9 1
50	Совершенствование техники передачи мяча на месте	1
51	Совершенствование техники передачи мяча в движении	1
52	Совершенствование технических действий	1
53	Совершенствование тактических действий в защите	1
54-55	Совершенствование тактических действий в нападении	2
56	Тактика нападений быстрым прорывом	1
57	Стритбол. Игра 3/3. Двусторонняя игра 5/5	1
58	<b>Основы знаний о физической культуре.</b> Закрепление приемов самоконтроля	1
59	Основы знаний о физической культуре. Спортивная подготовка.	1
60	<b>Лёгкая атлетика.</b> Тестирование скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	9 1
61	Тестирование скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО	1
62-63	Бег на короткие дистанции (60-100м)	2

	Приобретение трудового опыта при реализации проектов, направленных на улучшение школьной жизни	
64	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Бег 2000м девушки, 3000м юноши	1
65-66	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
67-68	Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание гранаты. Техника разбега	2