

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №103 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

☒400062 Волгоград, пр-кт Университетский,88
ОКПО 22361773 ОГРН 1023404244181
ИНН/КПП: 3446501497 / 344601001

☎Тел. (8442) 46-22-69
e-mail: school103@volgadmin.ru

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО учителей
эстетического, физического
воспитания, технологии и ОБЖ
Протокол от 28.08.21 № 1
Лагу О.П. Лагунова

СОГЛАСОВАНА
Зам.директора по УВР
Баранцева Г.А. Баранцева
«28» / «08» 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
(наименование учебного предмета/курса)
среднее общее образование
(уровень общего образования)

Разработчик(и)/Составитель(ли) рабочей
программы
Смолина М.А., Чернавина А.К.
(ФИО учителя, авторского коллектива)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, основной образовательной программы среднего общего образования МОУ СШ №103, линии учебно-методических комплексов (УМК) по физической культуре, автор доктор педагогических наук В. И. Лях – 7-е изд.-М: Просвещение, 2019.

Программа предмета «Физическая культура» рассчитана на два года. Общее количество часов за уровень основного общего образования составляет 204 часа со следующим распределением часов по классам: в 10-11 классах отводится 3 учебных часа в неделю (102 часа в год) в течение каждого года обучения. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств учащихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Формы текущего контроля: зачет, тестирование, норматив, реферат, презентация, элемент ДО.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования выпускник на базовом уровне 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;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- 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;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- 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).

Выпускник на базовом уровне 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.

II. Содержание учебного предмета, курса. Знания о физической культуре.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы:

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы:

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Закрепление навыков закаливания:

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование.

Баскетбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол (10-11 класс)

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Длинный кувырок через препятствие на высоте 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. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (10-11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи

по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В связи с климатическими условиями нашего региона лыжная подготовка заменяется кроссовой. Длительный бег на выносливость. Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций: «Физическая культура. 10-11 классы» под ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2014); (ссылка в интернете [http: catalog.prosv. /item/25311](http://catalog.prosv. /item/25311))

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (10-11 класс)**

		10	11
№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
1	Базовая часть	57	57
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	1
1.2	Спортивные игры (волейбол)	17	17
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	7	7
1.4	Гимнастика с элементами единоборств	3	3
1.5	Ритмическая гимнастика	3	3
1.6	Легкая атлетика	26	26
2	Вариативная часть	45	45
2.1	Баскетбол	20	20
2.2	Кроссовая подготовка	25	25
	Всего часов:	102	102

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Физическая культура 10 класс.

Тема раздела	Количество часов	Возможные виды деятельности учащихся
Основы знаний	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
Легкая атлетика	26	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Кроссовая подготовка	25	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
Спортивные игры (баскетбол)	20	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Спортивные игры (волейбол)	17	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Гимнастика с элементами акробатики	13	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.

Физическая культура 11 класс.

Тема раздела	Количество часов	Возможные виды деятельности учащихся
Основы знаний	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
Легкая атлетика	26	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по

		<p>частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
Кроссовая подготовка	25	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
Спортивные игры (баскетбол)	20	<p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
Спортивные игры (волейбол)	17	<p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
Гимнастика с элементами акробатики	13	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития</p>

		названных координационных способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
--	--	---

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 10 класса (девушки) – 3 часа в неделю.**

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Дата	
			план	факт
Основы знаний (1 час)				
1	Олимпийские игры древности, как явление культуры. Вводный инструктаж по охране труда.	1		
Легкая атлетика (26 часов)				
2	Первичный инструктаж на рабочем месте по охране труда. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
4	Высокий и низкий старт.	1		
5	Высокий и низкий старт.	1		
6	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
7	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
8	Развитие скоростных способностей.	1		
9	Развитие скоростной выносливости	1		
10	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
11	Метание гранаты на дальность.	1		
12	Метание гранаты на дальность.	1		
13	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
14	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
15	Прыжок в длину с разбега.	1		
16	Прыжок в длину с разбега.	1		
17	Развитие выносливости.	1		
18	Развитие выносливости.	1		
19	Развитие силовой выносливости.	1		
20	Развитие силовой выносливости.	1		
21	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
22	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
23	Переменный бег.	1		
24	Переменный бег.	1		
25	Гладкий бег.	1		
26	Длительный бег.	1		
27	Длительный бег.	1		

Баскетбол (20 часов)				
28	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
30	Ловля и передача мяча.	1		
31	Ловля и передача мяча.	1		
32	Ловля и передача мяча.	1		
33	Ведение мяча.	1		
34	Ведение мяча.	1		
35	Ведение мяча.	1		
36	Бросок мяча.	1		
37	Бросок мяча.	1		
38	Бросок мяча в движении.	1		
39	Бросок мяча в движении.	1		
40	Штрафной бросок.	1		
41	Штрафной бросок.	1		
42	Тактика игры.	1		
43	Тактика игры.	1		
44	Техника защитных действий.	1		
45	Техника защитных действий.	1		
46	Зонная система защиты.	1		
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1		
Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)				
48	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1		
49	Повторный инструктаж на рабочем месте по охране труда. Акробатические упражнения.	1		
50	Акробатические упражнения.	1		
51	Развитие гибкости.	1		
52	Развитие гибкости.	1		
53	Упражнения в вися.	1		
54	Упражнения в вися.	1		
Ритмическая гимнастика (3 часа)				
55	Комплекс в современном стиле.	1		

56	Комплекс в восточном стиле.	1		
57	Комплекс в русском стиле.	1		
Гимнастика с элементами единоборств (3 часа)				
58	Приемы самостраховки.	1		
59	Приемы борьбы лежа.	1		
60	Приемы борьбы стоя.	1		
Волейбол (17 часов)				
61	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
63	Прием и передача мяча.	1		
64	Прием и передача мяча.	1		
65	Прием мяча после подачи.	1		
66	Прием мяча после подачи.	1		
67	Подача мяча.	1		
68	Подача мяча.	1		
69	Подача мяча.	1		
70	Нападающий удар.	1		
71	Нападающий удар.	1		
72	Нападающий удар.	1		
73	Техника защитных действий.	1		
74	Техника защитных действий.	1		
75	Тактика игры.	1		
76	Тактика игры.	1		
77	Тактика игры.	1		
Кроссовая подготовка (25 часов)				
78	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
79	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
80	Развитие выносливости.	1		
81	Развитие выносливости.	1		
82	Переменный бег.	1		
83	Переменный бег.	1		
84	Длительный бег.	1		

85	Развитие силовой выносливости.	1		
86	Развитие силовой выносливости.	1		
87	Гладкий бег.	1		
88	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
90	Высокий и низкий старт.	1		
91	Высокий и низкий старт.	1		
92	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
93	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
94	Развитие скоростных способностей.	1		
95	Развитие скоростной выносливости.	1		
96	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
97	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
98	Метание гранаты на дальность.	1		
99	Метание гранаты на дальность.	1		
100	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
101	Прыжок в длину с разбега.	1		
102	Прыжок в длину с разбега.	1		

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 10 класса (юноши) – 3 часа в неделю.**

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Дата	
			план	факт
Основы знаний (1 час)				
1	Олимпийские игры древности, как явление культуры. Вводный инструктаж по охране труда.	1		
Легкая атлетика (26 часов)				

2	Первичный инструктаж на рабочем месте по охране труда. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
4	Высокий и низкий старт.	1		
5	Высокий и низкий старт.	1		
6	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
7	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
8	Развитие скоростных способностей.	1		
9	Развитие скоростной выносливости	1		
10	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
11	Метание гранаты на дальность.	1		
12	Метание гранаты на дальность.	1		
13	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
14	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
15	Прыжок в длину с разбега.	1		
16	Прыжок в длину с разбега.	1		
17	Развитие выносливости.	1		
18	Развитие выносливости.	1		
19	Развитие силовой выносливости.	1		
20	Развитие силовой выносливости.	1		
21	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
22	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
23	Переменный бег.	1		
24	Переменный бег.	1		
25	Гладкий бег.	1		
26	Длительный бег.	1		
27	Длительный бег.	1		
Баскетбол (20 часов)				
28	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
30	Ловля и передача мяча.	1		
31	Ловля и передача мяча.	1		

32	Ловля и передача мяча.	1		
33	Ведение мяча.	1		
34	Ведение мяча.	1		
35	Ведение мяча.	1		
36	Бросок мяча.	1		
37	Бросок мяча.	1		
38	Бросок мяча в движении.	1		
39	Бросок мяча в движении.	1		
40	Штрафной бросок.	1		
41	Штрафной бросок.	1		
42	Тактика игры.	1		
43	Тактика игры.	1		
44	Техника защитных действий.	1		
45	Техника защитных действий.	1		
46	Зонная система защиты.	1		
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1		
Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)				
48	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1		
49	Повторный инструктаж на рабочем месте по охране труда. Акробатические упражнения.	1		
50	Акробатические упражнения.	1		
51	Развитие гибкости.	1		
52	Развитие гибкости.	1		
53	Упражнения в вися.	1		
54	Упражнения в вися.	1		
Ритмическая гимнастика (3 часа)				
55	Комплекс в современном стиле.	1		
56	Комплекс в восточном стиле.	1		
57	Комплекс в русском стиле.	1		
Гимнастика с элементами единоборств (3 часа)				
58	Приемы самообороны.	1		
59	Приемы борьбы лежа.	1		
60	Приемы борьбы стоя.	1		

Волейбол (17 часов)				
61	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
63	Прием и передача мяча.	1		
64	Прием и передача мяча.	1		
65	Прием мяча после подачи.	1		
66	Прием мяча после подачи.	1		
67	Подача мяча.	1		
68	Подача мяча.	1		
69	Подача мяча.	1		
70	Нападающий удар.	1		
71	Нападающий удар.	1		
72	Нападающий удар.	1		
73	Техника защитных действий.	1		
74	Техника защитных действий.	1		
75	Тактика игры.	1		
76	Тактика игры.	1		
77	Тактика игры.	1		
Кроссовая подготовка (25 часов)				
78	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
79	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
80	Развитие выносливости.	1		
81	Развитие выносливости.	1		
82	Переменный бег.	1		
83	Переменный бег.	1		
84	Длительный бег.	1		
85	Развитие силовой выносливости.	1		
86	Развитие силовой выносливости.	1		
87	Гладкий бег.	1		
88	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
90	Высокий и низкий старт.	1		

91	Высокий и низкий старт.	1		
92	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
93	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
94	Развитие скоростных способностей.	1		
95	Развитие скоростной выносливости.	1		
96	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
97	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
98	Метание гранаты на дальность.	1		
99	Метание гранаты на дальность.	1		
100	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
101	Прыжок в длину с разбега.	1		
102	Прыжок в длину с разбега.	1		

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 11 класса (девушки) – 3 часа в неделю.**

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество о часов	Дата	
			план	факт
Основы знаний (1 час)				
1	Олимпийские игры древности, как явление культуры. Вводный инструктаж по охране труда.	1		
Легкая атлетика (26 часов)				
2	Первичный инструктаж на рабочем месте по охране труда. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		

3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
4	Высокий и низкий старт.	1		
5	Высокий и низкий старт.	1		
6	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
7	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
8	Развитие скоростных способностей.	1		
9	Развитие скоростной выносливости	1		
10	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
11	Метание гранаты на дальность.	1		
12	Метание гранаты на дальность.	1		
13	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
14	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
15	Прыжок в длину с разбега.	1		
16	Прыжок в длину с разбега.	1		
17	Развитие выносливости.	1		
18	Развитие выносливости.	1		
19	Развитие силовой выносливости.	1		
20	Развитие силовой выносливости.	1		
21	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
22	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
23	Переменный бег.	1		
24	Переменный бег.	1		
25	Гладкий бег.	1		
26	Длительный бег.	1		
27	Длительный бег.	1		
Баскетбол (20 часов)				
28	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
30	Ловля и передача мяча.	1		
31	Ловля и передача мяча.	1		
32	Ловля и передача мяча.	1		
33	Ведение мяча.	1		

34	Ведение мяча.	1		
35	Ведение мяча.	1		
36	Бросок мяча.	1		
37	Бросок мяча.	1		
38	Бросок мяча в движении.	1		
39	Бросок мяча в движении.	1		
40	Штрафной бросок.	1		
41	Штрафной бросок.	1		
42	Тактика игры.	1		
43	Тактика игры.	1		
44	Техника защитных действий.	1		
45	Техника защитных действий.	1		
46	Зонная система защиты.	1		
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1		
Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)				
48	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1		
49	Повторный инструктаж на рабочем месте по охране труда. Акробатические упражнения.	1		
50	Акробатические упражнения.	1		
51	Развитие гибкости.	1		
52	Развитие гибкости.	1		
53	Упражнения в вися.	1		
54	Упражнения в вися.	1		
Ритмическая гимнастика (3 часа)				
55	Комплекс в современном стиле.	1		
56	Комплекс в восточном стиле.	1		
57	Комплекс в русском стиле.	1		
Гимнастика с элементами единоборств (3 часа)				
58	Приемы самостраховки при падении на спину.	1		
59	Приемы борьбы лежа.	1		
60	Приемы борьбы стоя.	1		
Волейбол (17 часов)				
61	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		

62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
63	Прием и передача мяча.	1		
64	Прием и передача мяча.	1		
65	Прием мяча после подачи.	1		
66	Прием мяча после подачи.	1		
67	Подача мяча.	1		
68	Подача мяча.	1		
69	Подача мяча.	1		
70	Нападающий удар.	1		
71	Нападающий удар.	1		
72	Нападающий удар.	1		
73	Техника защитных действий.	1		
74	Техника защитных действий.	1		
75	Тактика игры.	1		
76	Тактика игры.	1		
77	Тактика игры.	1		
Кроссовая подготовка (25 часов)				
78	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
79	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
80	Развитие выносливости.	1		
81	Развитие выносливости.	1		
82	Переменный бег.	1		
83	Переменный бег.	1		
84	Длительный бег.	1		
85	Развитие силовой выносливости.	1		
86	Развитие силовой выносливости.	1		
87	Гладкий бег.	1		
88	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
90	Высокий и низкий старт.	1		
91	Высокий и низкий старт.	1		
92	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		

93	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
94	Развитие скоростных способностей.	1		
95	Развитие скоростной выносливости.	1		
96	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
97	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
98	Метание гранаты на дальность.	1		
99	Метание гранаты на дальность.	1		
100	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
101	Прыжок в длину с разбега.	1		
102	Прыжок в длину с разбега.	1		

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 11 класса (юноши) – 3 часа в неделю.**

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Дата	
			план	факт
Основы знаний (1 час)				
1	Олимпийские игры древности, как явление культуры. Вводный инструктаж по охране труда.	1		
Легкая атлетика (26 часов)				
2	Первичный инструктаж на рабочем месте по охране труда. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
4	Высокий и низкий старт.	1		
5	Высокий и низкий старт.	1		
6	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
7	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
8	Развитие скоростных способностей.	1		
9	Развитие скоростной выносливости	1		
10	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		

11	Метание гранаты на дальность.	1		
12	Метание гранаты на дальность.	1		
13	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
14	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
15	Прыжок в длину с разбега.	1		
16	Прыжок в длину с разбега.	1		
17	Развитие выносливости.	1		
18	Развитие выносливости.	1		
19	Развитие силовой выносливости.	1		
20	Развитие силовой выносливости.	1		
21	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
22	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
23	Переменный бег.	1		
24	Переменный бег.	1		
25	Гладкий бег.	1		
26	Длительный бег.	1		
27	Длительный бег.	1		
Баскетбол (20 часов)				
28	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
30	Ловля и передача мяча.	1		
31	Ловля и передача мяча.	1		
32	Ловля и передача мяча.	1		
33	Ведение мяча.	1		
34	Ведение мяча.	1		
35	Ведение мяча.	1		
36	Бросок мяча.	1		
37	Бросок мяча.	1		
38	Бросок мяча в движении.	1		
39	Бросок мяча в движении.	1		
40	Штрафной бросок.	1		
41	Штрафной бросок.	1		

42	Тактика игры.	1		
43	Тактика игры.	1		
44	Техника защитных действий.	1		
45	Техника защитных действий.	1		
46	Зонная система защиты.	1		
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1		
Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)				
48	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1		
49	Повторный инструктаж на рабочем месте по охране труда. Акробатические упражнения.	1		
50	Акробатические упражнения.	1		
51	Развитие гибкости.	1		
52	Развитие гибкости.	1		
53	Упражнения в висе.	1		
54	Упражнения в висе.	1		
Ритмическая гимнастика (3 часа)				
55	Комплекс в современном стиле.	1		
56	Комплекс в восточном стиле.	1		
57	Комплекс в русском стиле.	1		
Гимнастика с элементами единоборств (3 часа)				
58	Приемы самостраховки при падении на спину.	1		
59	Приемы борьбы лежа.	1		
60	Приемы борьбы стоя.	1		
Волейбол (17 часов)				
61	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
63	Прием и передача мяча.	1		
64	Прием и передача мяча.	1		
65	Прием мяча после подачи.	1		
66	Прием мяча после подачи.	1		
67	Подача мяча.	1		
68	Подача мяча.	1		
69	Подача мяча.	1		

70	Нападающий удар.	1		
71	Нападающий удар.	1		
72	Нападающий удар.	1		
73	Техника защитных действий.	1		
74	Техника защитных действий.	1		
75	Тактика игры.	1		
76	Тактика игры.	1		
77	Тактика игры.	1		
Кроссовая подготовка (25 часов)				
78	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по л/а. Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
79	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
80	Развитие выносливости.	1		
81	Развитие выносливости.	1		
82	Переменный бег.	1		
83	Переменный бег.	1		
84	Длительный бег.	1		
85	Развитие силовой выносливости.	1		
86	Развитие силовой выносливости.	1		
87	Гладкий бег.	1		
88	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
90	Высокий и низкий старт.	1		
91	Высокий и низкий старт.	1		
92	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
93	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
94	Развитие скоростных способностей.	1		
95	Развитие скоростной выносливости.	1		
96	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
97	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
98	Метание гранаты на дальность.	1		
99	Метание гранаты на дальность.	1		
100	Развитие силовых и координационных способностей.	1		

101	Прыжок в длину с разбега.	1		
102	Прыжок в длину с разбега.	1		

Показатели уровня физической подготовленности учащихся

Физические способности	Физические упражнения	Юноши		Девушки	
		10	11	10	11
Скоростные	Бег 100 м, с.	17,0	15,5	18,5	16,0
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, Количество раз	14	16	----	----
	Отжимание в упоре лежа, Количество раз	----	----	24	26
	Прыжок в длину с разбега, см	420	430	390	400
	Метание гранаты(700 г, 500г), м	28	30	23	25
	Подъём туловища из положения лёжа на спине Количество раз/мин	42	45	47	50
Выносливость	Бег 2000 м, мин	----	----	11,00	10,00
	Бег 3000 м, мин	14,30	14,00	----	----

