

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 п. Кировский  
Кировского района» Приморского края

Принята на заседании педагогического совета школы (протокол ПС № 1 от 01.09.2023 г.)

«Согласовано»

ЗД по УВР Бурцева И.Н.  
Рассмотрена МС  
Протокол № 1 от 01.09.23 г.  
Рассмотрена МО  
Протокол № 1 от 01.09.23 г

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ №2 пгт.  
Кировский» Григорьева Н.Н.  
Приказ № 1 от 01.09.2023



**Рабочая программа по предмету Физическая культура 11 класс  
2023-2024 уч.г.**

**пгт.Кировский**

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ 11 класс (68 часов)

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (3 ч).** Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.

Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (65 час).** *Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной*

*астме и заболеваниях сердечно -сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.).*

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Атлетическая гимнастика (юноши):* комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно- ориентированной физической подготовкой.**

деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно- ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью (68час).** *Гимнастика с основами акробатики:* совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях

(на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

**Легкая атлетика:** Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по

пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

**Спортивные игры:** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх ). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

## **1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;  
-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

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

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;  
-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;  
-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;  
-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;  
-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;  
-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;  
-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;  
-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;  
-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, - составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;  
-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;



-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### Учебно-тематический план по физической культуре для 11 класса

Разделы рабочей программы	Класс 11
<i>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности(6ч)</i>	3
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (68час)</b>	
<b>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</b>	<b>65</b>
<b>Способы физической деятельности</b>	
- Спортивная гимнастика и гимнастика с элементами акробатики	14
- Баскетбол	14
- Волейбол	14
- Лёгкая атлетика	17
- <u>Футбол</u>	<b>6</b>
<b>Итого</b>	<b>68 часов</b>

#### Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

##### Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

##### Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Скоростные</b>	Бег 100м. (с)	13,4	16,0
<b>Силовые</b>	Подтягивание	14	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42	16
	Прыжок в длину с места (см)	230	185
<b>К выносливости</b>	Кроссовый бег на 2км.(д), 3км (м) (мин.с)	12.40	9.50
<b>К координации</b>	Челночный бег 3x10м. (с)	6,9	7,9

**Учебно - тематический план по физической культуре 11 класс.**

№	Раздел	Количество часов	цели и задачи	Знать, уметь
1	<b>Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности</b> (изучается в процессе уроков)	<b>3 часа.</b>	Ознакомить с общими представлениями о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).	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 движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

2	<p align="center"><b>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</b></p>	65 часов	<p>Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p>	<p>Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.</p> <p>Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).</p> <p>Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в виси и упоре. Спортивные игры и подвижные игры.</p>
---	---	----------	---	---

**Таблица календарно-тематическое планирования по физической культуре на 10 класс**

Дата		№ урока	Тема урока  Практическая часть.	Оборудовани е, ТСО (ИКТ)	Примечание
план	факт				
<b>Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности(3ч)</b>					
		1	Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.	Компьютер, проектор, учебник по физической культуре	Презентация
		2	Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).		
		3	Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		
<b>Легкая атлетика 7ч.</b>					

	4	<p>Спринтерский бег. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Бег на результат 100м. 4x100м. Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью. ОРУ. Равномерный бег 1800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	секундомер, эстафетные палочки	<p>ТБ при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью</p>
	5	<p>Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Бег в среднем темпе до 2000м. ОРУ. Метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5x2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.</p>	Гранаты метательные.	
	6-7	<p>Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РВС/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова). Равномерный бег до 2500м. Метание гранаты в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания</p>	Гранаты	
	8	<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Метание.</p> <p>Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в среднем темпе до 3200м.</p>	Гранаты, секундомер	

		9	Кроссовая подготовка .Метание. Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3500м.	Гранаты, секундомер	Умение работать в команде.
		10	Кроссовая подготовка .Метание. Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Гранаты, секундомер	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию
<b>Спортивная гимнастика и гимнастика с элементами акробатики (14ч)</b>					
		<b>II</b>	Висы и упоры. Опорный прыжок. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <i>Мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см). <i>Девочки</i> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей.	Гимнастический конь. Гимнастический коврик. Перекладина разновысокая.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики
		12	Висы и упоры. Опорный прыжок. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <i>Мальчики</i> Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см). <i>Девочки</i> . Подтягивание на низкой перекладине. Развитие гибкости.	Гимнастический конь. Гимнастический коврик. Перекладина разновысокая.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики
		13	Висы и упоры. Опорный прыжок. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <i>Мальчики</i> . Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие	Гимнастический конь. Гимнастический коврик.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в

			<p>силы.</p> <p>Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок ноги в рось.</p>	Перекладина разновысокая.	длину, базовые элементы ритмической гимнастики
		14	<p>Опорный прыжок. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте</p> <p><u>Мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок.</p>	<p>Гимнастический конь.</p> <p>Гимнастический коврик.</p> <p>Перекладина разновысокая.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики</p>
		15	<p>Опорный прыжок. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>Мальчики</u> Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).</p> <p><u>Девочки</u> Подтягивание на низкой перекладине. Развитие выносливости и координации.</p>	<p>Гимнастический конь.</p> <p>Гимнастический коврик.</p> <p>Перекладина разновысокая.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p><b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>



		16	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Опорный прыжок ноги в рось. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см). Подтягивание на низкой перекладине. Развитие выносливости и координации.</p>	<p>Гимнастический конь. Гимнастический коврик. Перекладина разновысокая.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p>
		17	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Акробатическая комбинация. Круговая тренировка на ловкость.</p>	<p>Гимнастические маты.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p>
		18	<p>Определение силовых качеств. Полоса препятствий с элементами акробатики. Спортивные игры по выбору учащихся.</p>	<p>Перекладина, гимнастическая скамья.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p>

		19	Акробатика: виды кувырков. Комплекс упражнений на пресс. Полоса препятствий с элементами акробатики. Тест – акробатические упражнения.	Гимнастические маты.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок
		20	Круговая тренировка на силу с использованием гимнастического инвентаря. Лазание по канату в 3 приёма. Тест – метание набивного мяча из положения сидя.	гантели, скакалки, обручи, мячи, маты, канат	Развитие основных физических качеств.
		21	Круговая тренировка на гибкость с использованием гимнастического инвентаря. Спортивные игры.		
		22	Круговая тренировка на развитие общей выносливости с использованием гимнастического инвентаря.		
		23	Круговая тренировка на развитие ловкости, гибкости и координации с использованием гимнастического инвентаря.		
		24	Круговая тренировка с использованием гимнастического инвентаря. Контроль силовых качеств и выносливости. Спортивные игры.		
<b>Спортивные игры. Волейбол. (14ч)</b>					
		<b>25-26</b>	<b>Волейбол:</b> ОРУ на развитие равновесия. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра.	Волейбольный мяч.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.

		27-28	<b>Волейбол:</b> ОРУ на развитие гибкости. Наклоны вперед из положения сидя. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Волейбольны й мяч.	<b>Уметь</b> играть в волейбол.  <b>Знать</b> правила игры в волейбол.
		29	<b>Волейбол:</b> Эстафеты. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Волейбольны й мяч.	<b>Уметь</b> играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.
		30	<b>Волейбол:</b> Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.	Волейбольны й мяч.	<b>Уметь</b> выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.
		31	<b>Волейбол:</b> Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Двухсторонняя учебная игра.	Волейбольны й мяч.	<b>Уметь</b> выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.
		32	<b>Волейбол:</b> Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Двухсторонняя учебная игра.	Волейбольны й мяч.	<b>Уметь</b> выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.
		33	<b>Волейбол:</b> Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Техника защиты. Перемещение в	Волейбольны й мяч.  Волейбольны	<b>Уметь</b> выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. <b>Знать</b> правила

			стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	й мяч.	игры в волейбол.
		34	<b>Волейбол:</b> ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра.	Волейбольны й мяч.	<b>Уметь</b> принять мяч снизу от нападающего удара.  <b>Знать</b> правила игры в волейбол.
		35-36	<b>Волейбол:</b> Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. Учебная игра с заданием.	Волейбольны й мяч.	<b>Уметь</b> взаимодействовать в защите.
		37-38	<b>Волейбол:</b> Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра. Блокировка нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	Волейбольны й мяч.	<b>Уметь</b> взаимодействовать в защите.
<b>Баскетбол (14ч)</b>					
		39	Баскетбол  Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Баскетбольн ые мячи.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
		40	Баскетбол  Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Баскетбольн ые мячи	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
		41	Баскетбол  Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Баскетбольн ые мячи	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

	42	Баскетбол Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Баскетбольные мячи	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	43	Баскетбол Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Баскетбольные мячи	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	44	Баскетбол Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Баскетбольные мячи	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	45	Баскетбол Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Баскетбольные мячи	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	46	Баскетбол Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Баскетбольные мячи	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
	47	Баскетбол Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча	Баскетбольные мячи	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации

			различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств		тактико-технические действия
		48	Баскетбол Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Баскетбольные мячи	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
		49-50	Баскетбол Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Баскетбольные мячи	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
		51-52	Баскетбол Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Баскетбольные мячи	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
<b>Лёгкая атлетика (10ч)</b>					

		<b>53</b>	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Гранаты метательные , стартовые колодки.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 12 минут
		<b>54</b>	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Эстафетные палочки, стартовые колодки.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 14 минут
		<b>55</b>	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 60, 80 м. Передача эстафетной палочки (бегом) с уходом от партнера. Развитие скоростных качеств.	Эстафетные палочки, стартовые колодки.	<b>Уметь</b> выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
		<b>56</b>	Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,4 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х80 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	Эстафетные палочки, стартовые колодки.	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью на 80 м.
		<b>57</b>	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,6 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание гранаты в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с расстояния 10-12 м (девушки), 15-20 м (юноши). Передача эстафетной палочки.	Гранаты метательные .	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут
		<b>58-59</b>	Метание. Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Гранаты метательные .	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 100 м с максимальной скоростью.
		<b>60-61</b>	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых	Стойки, планка	Совершенствование правильной постановке

			качеств.		толчковой ноги на место отталкивания.
		<b>62</b>	Контроль прыжка в высоту способом «перешагивание».	Стойки, планка	
<b>Футбол (мальчики) ,бадминтон (девочки)(бч)</b>					
		<b>63</b>	ПТБ на уроках по футболу. Правила игры в футбол.(мал.) Техника безопасности. История бадминтона. Правила игры.(дев.)	Мячи, свисток, ворота, ракетки , валанчики	
		<b>64</b>	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Стойки и игрока. Держание ракетки. Подачи. Игра в парах.	Мячи, свисток, ворота, ракетки , валанчики	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
		<b>65</b>	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. Стойки и игрока. Держание ракетки. Подачи. Удары.	Мячи, свисток, ворота, ракетки , валанчики	Овладевать элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол.
		<b>66</b>	Удары с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Стойки и игрока. Держание ракетки. Удары сверху. Игра в парах. (дев.)	Мячи, свисток, ворота, ракетки , валанчики	



		<b>67</b>	<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Стойки и игрока. Держание ракетки. Удары сверху. Игра в парах.</p>	<p>Мячи, свисток, ворота, ракетки , валанчики</p>	
		<b>68</b>	<p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Стойки и игрока. Держание ракетки. Удары сверху. Игра в парах. (дев.)</p>	<p>Мячи, свисток, ворота, ракетки , валанчики</p>	

Список литературы:

- Гринин Л. Е., Волкова-Алексеева Н. Е. Справочник учителя физической культуры. ФГОС -М: Учитель, 2016 г. -118 с.
- Кузьменко Г.А., Дубов А.М. Рабочая программа учебной дисциплины "Психология физического воспитания и спорта" –М:Прометей, 2014 г. -86 с.
- Каинов А.Н., Курьерова Г.И.: Физическая культура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся Ляха В.И.- М: Учитель, 2014 г.-169 с.
- Лях **В.И.:** **Физическая культура. 10-11** класс. Учебник. ФГОС-М: Просвещение, 2017 г.-286 с.
- Патрикеев А.Ю.: Физкультура. 10 класс. Поурочные разработки. К учебникам А. П. Матвеева и В. И. Ляха. ФГОС-М: Вако, 2017 г.-272 с.
- Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы. Учебно-методическое пособие -М: Дрофа, 2016 г.-192 с