

Рассмотрено на заседании МО  
гуманитарного цикла  
МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»

Руководитель ШМО:  
 /Балиткиева И.М./

Протокол №1  
от 29.08.2022г.

Согласовано:  
зам.директора по УВР  
МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»

 /Хечиева В.Э./  
«  »  2022г.

«Утверждаю»  
директор МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»

 /Бодраева М.Л./  
Приказ № 68/9 от 30.08.2022г.



## Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 2022-2023 учебный год

Класс: 10

Учитель: Балиткиев А.А.

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе программы по физической культуре 10 – 11 классов в соответствии с ФГОС. Автор В.И.Лях. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 10 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2014г. учителем физической культуры И.В.Калашниковым и утверждена решением педагогического совета Протокол №1 от 30 августа 2017г

Программа по физической культуре для 10 – 11 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. - М.: Просвещение, 2016г.);

- с авторской рабочей программой по физической культуре для учащихся 10 - 11 классов.

В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014г.

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями)
- Закон «Об образовании в Краснодарском крае» от 16.07.2013 года № 2770 –КЗ (с изменениями и дополнениями)
- Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 года №08 – 1447 по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» по осуществлению текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура»
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.
- Приказ Министерства образования и науки Краснодарского края от 14 января 2015 г. №121.

### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, подготовкой к дальнейшему обучению и трудовой деятельности

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол);
- закрепление знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание чувства патриотизма и других положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- создание ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
  - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
  - соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
  - расширение метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
  - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных и военно-патриотических мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:
- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников
  - формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни
  - выполнение учащимися Краснодарского края видов испытаний, предусмотренных нормативно – тестирующей частью Комплекса.

- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско – юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ГТО.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 классы из расчёта 2 часа в неделю (базовый уровень изучения предмета). Рабочая программа рассчитана 136 часов на два учебных года обучения. Особенностью является то, что группы занимающихся состоят из юношей допризывного возраста 10 – 11 классов и девушек соответствующего возраста. Данная программа состоит из следующих компонентов: информационный (знания), мотивационно – процессуальный компонент (физическое совершенствование) и операциональный компонент (способы деятельности), где учащиеся выпускных классов получают возможность сформировать активную жизненную позицию, сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность, получают возможность подготовиться для службы в ВС РФ и поступлению в соответствующие ВУЗы.

### **Структура и содержание программы.**

В соответствие со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя четыре основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Данный раздел изучается в рамках отдельных уроков. Темы занятий включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а

также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с элементами акробатики, лёгкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

#### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в средней школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений,

быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная);

- планирование уроков физической культуры с учётом проведения теоретической и практической части ГТО.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 136 часов, из расчёта 2 часа в неделю с X по XI классы. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — более 20 % от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся 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 нормативами;
- 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;
- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 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 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 освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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 физической культуры:

- 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 подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области физической и трудовой культур:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного оборудования;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, развитию физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№ п/п	Вид программного материала	Авторская программа	Рабочая программа	
		Количество часов	Количество часов	
		10 – 11 классы	10 кл. юноши	11 кл. юноши
1	Основы знаний о физической культуре	+	8	8
	Основы знаний (теория) и практическая часть (тесты) ВФСК «ГТО»	-	В процессе урока	
1.1	Спортивные игры	+	19	19
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	+	12	12
1.3	Лёгкая атлетика	+	14	14
1.4	Лыжная подготовка*	+	-	-
	Кроссовая подготовка	-	12	12
1.5	Элементы единоборств	+	3	3
1.6	Плавание**	+	-	-
	Итого :	204	68	68

\*Для бесснежных регионов лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой.(методические рекомендации для ОУ Краснодарского края о преподавании предмета «Физическая культура 2017 – 2018 учебном году)

\*\*В школах, не имеющих соответствующие условия для обучения плаванию, время на прохождение этого материала перераспределяется в другие разделы учебного курса.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### **10 -11 классы**

**Основы знаний о физической культуре изучаются в рамках отдельных уроков**

### **10 – 11 классы**

**Знания теоретической и практической частей ВФСК «ГТО», применение этих знаний в повседневной жизни.**

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

**Приёмы закаливания.** Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

**Спортивные игры. 10 – 11 классы (юноши и девушки)).** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу), гандболу (мини – гандболу) . Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**10 -11 классы (юноши и девушки).** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

**Лёгкая атлетика.**

**10 – 11 классы (юноши и девушки).** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка.**

**10 – 11 классы (юноши и девушки).** Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах.

**Элементы единоборств**

**10 – 11 классы (юноши и девушки).** Виды единоборств. Олимпийские виды спортивной борьбы. Правила техники безопасности при занятиях. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Составление комплекса самостоятельной разминки.

### **10 – 11 класс юноши и девушки (практическая часть)**

**Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока.

Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват, вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приёма и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

**Футбол (мини –футбол)**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** совершенствование: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

**Гандбол**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка шагом и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передача мяча:** ловля и передача мяча одной и двумя рукой от плеча на месте и в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей руками.

**Техника бросков мяча:** броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным и активным противодействием. Различное расстояние до ворот.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча, ведение мяча, опека игрока соперника, умение противостоять сопернику в рамках правил игры

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перемещения бегом и шагом, боком, лицом вперёд и спиной

**Тактика игры:** взаимодействие игроков команды, умение ориентироваться в игровой ситуации

**Овладение игрой:** Игра по правилам гандбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «гандбол», помощь в организации проведения и судейства игры.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения, совершенствование:** понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом)

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:**

**совершенствование:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Юноши:** с набивным и большими мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками

**Акробатические упражнения: юноши:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков

**Висы и упоры: юноши:** из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.

**Опорные прыжки: юноши: совершенствование :** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

**Равновесие.** Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке  
**Лёгкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега: совершенствование:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: юноши 2000 - 3000 метров.**

**Техника прыжка в длину: совершенствование:** прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей

**Техника метания гранаты:** метание гранаты 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд - вверх

**Развитие выносливости: совершенствование:** кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контруклона,

**Развитие скоростно-силовых способностей:** совершенствование: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Кроссовая подготовка.**

**Техника кроссового бега:** Техника безопасности и правила кроссового бега. Судейство кросса. Преодоление дистанции 2 км, 3км. Оказание первой доврачебной помощи.

Составление элементарного положения о проведении соревнований по кроссовому бегу.

**Спуски и подъёмы:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, преодоление горизонтальных препятствий. Оказание помощи слабому.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Летний биатлон», «Мини-гандбол»

**Элементы единоборств**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры: «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики»

**ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет):** бег -100м; 2км/3км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперёд стоя; прыжок в длину с места, разбега; метание гранаты 700гр; кросс 3км; плавание 50м; стрельба; туристический поход с проверкой туристических навыков.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Нормативы для контроля у юношей за уровнем выносливости; силовых, скоростно – силовых способностей у юношей 10 – 11 классов.

Класс	Виды испытаний	О ц е н к а		
		«5»	«4»	«3»
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	11	9	7
11		12	10	8
10	Сгибание / разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	10	7	6
11		12	10	7
10	Прыжок в длину с места (см)	240	220	190
11		250	230	195
10	Бег 1000м (мин, сек.)	3,43	4,02	4,17
11		3,43	3,53	4,09
10	Наклон вперёд и.п. сидя (см)	26	16	5
11		20	11	0
10	Метание гранаты 700гр (м,см)	32	30	28
11		35	32	30
10	Бег 100м (сек)	16,5	17,5	18,5
11		16,0	17,0	18,0
10	Приседания (кол-во раз/мин)	56	54	52
11		58	55	52
10	Бег 3000 м (мин., сек)	14,30	15,00	15,30
11		14,00	14,30	15,00

10	Челночный бег 10x10 м (сек)	27,0	28,0	29,0
11		27,0	28,0	29,0
10	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	150	140	130
11		160	150	140
10	Подъём ног и.п.в висе на ш/стенке (кол-во раз)	21	18	15
11		23	20	17

### **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

#### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ориентироваться в теоретических аспектах испытаний физических качеств при поступлении ВУЗы;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах в повседневной жизни.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития в рамках ВФСК «ГТО» и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых

двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках в длину (высоту);
- выполнять кроссовый бег на выносливость;
- выполнять основные технические действия и приёмы в баскетболе, волейболе, гандболе, футболе в условиях учебной и игровой деятельности;

Список учебно – методической литературы:

1. Физическая культура. Рабочие программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 10 – 11 классы. В.И.Лях. М.: Просвещение, 2011г.
2. Учебник по физической культуре для 10 – 11 классов. Авторы: М.Я.Виленский, В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011г.
3. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Методическое пособие. Авторы П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Е.П.Киселёва. – М: «Планета»,2013г.
4. Методическое пособие по прикладной гимнастике и общеразвивающим упражнениям. Составители А.Ф.Задорожний, Н.Н.Задорожня. – Ростов-на-Дону: РГПУ, 1999г.
5. Справочник учителя физической культуры. Авторы: П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. Волгоград: Учитель, 2012г.
6. Физическая культура. Тестовый контроль. 10 – 11 классы. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012г.
7. Учебник: Мой друг – физкультура. Автор: В.И. Лях. – М.: Просвещение 2011г.
8. Методики и материалы к урокам «Физическая культура». Волгоград: Учитель, 2012г.
9. Техника безопасности и охрана здоровья в общеобразовательных учреждениях. Практическое пособие. М.М.Масленников. – М.: АРКТИ, 2006г.
10. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия. Авторы – составители Н.В.Лободина, Т.Н.Чурилова. Волгоград: Учитель, 2013г.
11. Указ Президента России о ВФСК «ГТО» от 24.03.2014 года №172.

**Календарно—тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10классов (2часа в неделю,68 часов в год)**

**1 четверть (юноши)**

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт
1	2	3	4	5		
Легкая атлетика	8 час.	1	Водный	Т/безопасности на занятиях л/а. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	01.09.2021	
		2	Совершенст.	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70–80) м. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3x10 на результат	07.09.2021	
		3	Учетный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70–80) м. Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. на результат.	8.09.2021	
		4	Смешанный	Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	14.09.2021	
		5	Смешанный	Бег 100 м. на результат. Прыжки в длину разбега «согнув ноги». Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.09.2021	
		6	Смешанный	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты (700 гр.) на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.09.2021	
		7	Учетный	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	22.09.2021	
		8	Учетный	Метание гранаты на дальность на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	28.09.2021	

Кроссовая подготовка	8 час	9	Совершенст.	Равномерный бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	29.09.2021	
		10	Учетный	Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 1000 м.(мин.)на результат. Развитие выносливости.	05.12021	
		11	Совершенст.	Равномерный бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	06.10.2021	
		12	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Равномерный бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	12.10.2021	
		13	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса на результат. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	13.10.2021	
		14	Совершенст.	Прыжки в длину с места на результат. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	19.10.2021	
		15	Совершенст.	Преодоление препятствий. . Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	20.10.2021	
		16	Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости.	26.10.2021	
Национально-регионал. компонент	2 час	17	Совершенст.	ОРУ. Стрельба из лука по фишкам (10–15м.). Метание копья в горизонтальную и вертикальную цель (8-10 м.). Метание аркана (5-6 м.)	27.10.2021	
		18	Совершенст.	ОРУ. Стрельба из лука по фишкам (10–15м.). Метание копья в горизонтальную и вертикальную цель (8-10 м.). Метание аркана (5-6 м.)	29.10.2021	

### 10 класс (юноши)-2 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Гимнастика	11 ч.	19	Изучение нового материала	Т/Б на занятиях гимнастики. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей.	09.11.2021	
		20	Комплексн .	Стойка на голове и руках с силой. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей.	10.11.2021	
		21	Комплексн	Стойка на голове и руках с силой. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	16.11.2021	
		22	Комплексн .	Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Соединение из 3-4 элементов акробатики. Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	17.11.2021	
		23	Комплексн .	Кувырок назад из стойки на руках. Соединение из 3-4 элементов акробатики. Развитие координационных способностей. Лазание по канату	23.11.2021	
		24	Комплексн .	Соединение 3-4 акроб. элементов. Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	24.11.2021	
		25	Комплексн .	Повороты в движении. Прыжки через козла ноги врозь. Подъем переворотом силой на низкой перекладине. Оборот вперед из седа верхом.	30.11.2021	
		26	Комплексн .	Повороты в движении. Прыжки через козла ноги врозь. Подъем переворотом силой на низкой перекладине. Оборот вперед из седа верхом.	01.12.2021	
		27	Комплексн .	Повороты в движении. Прыжки через козла ноги врозь. Оборот вперед из седа верхом. Вис прогнувшись и выход в сед.	07.12.2021	
		28	Комплексн .	Повороты в движении. Прыжки через коня в длину ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре. Стойка на плечах из седа ноги врозь.	08.12.2021	
		29	Комплексн .	Повороты в движении. Прыжки через коня в длину ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре. Стойка на плечах из седа ноги врозь.	14.12.2021	

Элементы единоборств	3 час.	30	Совершенс	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	15.12.2021	
		31	Совершенс	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	21.12.2021	
		32	Совершенс	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	22.12.2021	

### 10 класс (юноши)-3 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт
1	2	3	4	5		
Спортивные игры (баскетбол)	10 час	33	Комбиниров	Т/безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения.	11.01.2022	
		34	Комбиниров	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	12.01.2022	
		35	Комбиниров	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	18.01.2022	
		36	Комбиниров	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	19.01.2022	
		37	Учетный	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	25.01.2022	
		38	Учетный	Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке. Тактические действия в нападении и защите.	26.01.2022	
		39	Комбиниров	Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке. Тактические действия в нападении и защите.	01.02.2022	
		40	Учетный	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	02.02.2022	
		41	Совершенст	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	08.02.2022	
		42	Совершенст	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	09.02.2022	

Спортивные игры (волейбол)	10 час	43	Комбиниров	Т/безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	15.02.2022	
		44	Комбиниров	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча. Передача в зону 3 после подачи. Прием мяча снизу двумя руками.	16.02.2022	
		45	Комбиниров	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча. Передача в зону 3 после подачи. Прием мяча снизу двумя руками. Прием снизу после подачи.	22.02.2022	
		46	Комбиниров	Верхняя передача мяча. Передача в зону 3 после подачи. Прием мяча снизу двумя руками. Прием снизу после подачи. Верхняя прямая подача.	01.03.2022	
		47	Комбиниров	Верхняя передача мяча. Передача в зону 3 после подачи. Прием мяча снизу двумя руками. Прием снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Блокирование, нападающий удар.	02.03.2022	
		48	Комбиниров	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Прием снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Блокирование, нападающий удар.	09.03.2022	
		49	Комбиниров	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Блокирование, нападающий удар.	10.03.2022	
		50	Комбиниров	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Блокирование, нападающий удар.	15.03.2022	
		51	Совершенст	Блокирование, нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.	16.03.2022	
		52	Совершенст	Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.	22.03.2022	

### 10 класс (юноши)- 4 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт
1	2	3	4	5		
Кроссовая подготовка	6 час.	53	Совершенст	Равномерный бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	05.04.2022	
		54	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	06.04.2022	
		55	Учетный	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м.(мин.)на результат. Развитие выносливости.	12.04.2022	
		56	Совершенст	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки в длину с места.	13.04.2022	
		57	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса на результат. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	19.04.2022	
		58	Учетный	Специальные беговые упражнения. Бег 3000м. на результат. Развитие выносливости.	20.04.2022	
Легкая атлетика	7 час.	59	Вводный	Т/безопасности на уроках л/а. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств	26.04.2022	
		60	Совершенст.	Низкий старт 30 м.. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3-10м.	27.04.2022	
		61	Учетный	Низкий старт 30 м.. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на результат.	03.05.2022	
		62	Учетный	Бег 100 м. на результат. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	04.05.2022	
		63	Смешанный	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.	10.05.2022	

				Развитие скоростно-силовых качеств.		
		64	Учетный	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	11.05.2022	
		65	Учетный	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	17.05.2022	
Национально-региональный компонент	5 час	66	Совершенст.	ОРУ. Стрельба из лука по фишкам (10–15м.). Метание копья в горизонтальную и вертикальную цель (8-10 м.). Метание аркана (5-6 м.)	18.05.2022	
		67	Совершенст.	ОРУ. Стрельба из лука по фишкам (10–15м.). Метание копья в горизонтальную и вертикальную цель (8-10 м.). Метание аркана	24.05.2022	
		68	Совершенст.	ОРУ. Стрельба из лука по фишкам (10–15м.). Метание копья в горизонтальную и вертикальную цель (8-10 м.). Метание аркана	25.05.2022	
		69	Закрепление	Метание копья в гор-ю и вертик.цель(8-10м)Метание аркана(5-6м)	30.05.2022	
		70	Закрепление	Метание копья в гор-ю и вертик.цель(8-10м)Метание аркана(5-6м)	31.05.2022	

**Календарно—тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10классов (2 часа в неделю, 68 ч. в год)**

**1 четверть (девушки)**

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Легкая атлетика	8 час.	1	Водный	Т/безопасности на занятиях л/а. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	01.09.2021	
		2	Совершенст.	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70–80) м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3x10 на результат.	07.09.2021	
		3	Учетный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70–80) м. Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. на результат.	8.09.2021	
		4	Смешанный	Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	14.09.2021	
		5	Смешанный	Бег 100 м. на результат. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.09.2021	
		6	Смешанный	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты (500 гр.) на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.09.2021	
		7	Учетный	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	22.09.2021	
		8	Учетный	Метание гранаты на дальность на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	28.09.2021	

Кроссовая подготовка	8 час.	9	Совершенст.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	29.09.2021	
		10	Учетный	Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 1000 м.(мин.)на результат. Развитие выносливости.	05.12.2021	
		11	Совершенст.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	06.10.2021	
		12	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	12.10.2021	
		13	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса лежа на результат. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие вынослив.	13.10.2021	
		14	Совершенст.	Прыжки в длину с места на результат. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	19.10.2021	
		15	Совершенст.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	20.10.2021	
		16	Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости.	26.10.2021	
Национально-региональный компонент	2 час.	17	Совершенст.	ОРУ. Закрепление и совершенствование техники метания аркана. Игры: «Метание аркана», «Табунчики». Развитие ловкости.	27.10.2021	
		18	Совершенст.	ОРУ. Закрепление и совершенствование техники стрельбы из лука. Игры: «Кто самый меткий», «Стрельба из лука по фишкам». Развитие меткости.	29.10.2021	

### 10 класс (девушки)-2 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Гимнастика	11 ч.	19	Изучение нового материала	Т/Б на занятиях гимнастики. Сед углом. Перекатом в стойку на лопатках. Развитие координационных способностей	09.11.2021	
		20	Комплексный	Сед углом. Перекатом в стойку на лопатках. Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Развитие координационных способностей.	10.11.2021	
		21	Комплексный	Перекатом в стойку на лопатках. Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Соединение 3-4 акробатических элементов. Развитие координационных способностей.	16.11.2021	
		22	Комплексный	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Соединение 3-4 акробатических элементов. Развитие координационных способностей.	17.11.2021	
		23	Комплексный	Соединение 3-4 акробатических элементов. Развитие координационных способностей.	23.11.2021	
		24	Комплексный	Повороты в движении. Прыжки через коня углом. Переворот в упор толчком двух на нижней жерди. Соскоки вперед и назад с поворотом.	24.11.2021	
		25	Комплексный	Повороты в движении. Прыжки через коня углом. Переворот в упор толчком двух на нижней жерди. Соскоки вперед и назад с поворотом. Соединение из 3-4 элементов на брусках.	30.11.2021	
		26	Комплексный	Повороты в движении. Прыжки через коня углом. Соскоки вперед и назад с поворотом. Соединение из 3-4 элементов на брусках.	01.12.2021	
		27	Комплексный	Повороты в движении. Прыжки через коня углом. Соскоки вперед и назад с поворотом. Соединение из 3-4 элементов на брусках.	07.12.2021	
		28	Учетный	Повороты в движении. Прыжки через коня углом. Соединение из 3-4 элементов на брусках. Полушпагат на бревне. Прыжки толчком двух со сменой ног.	08.12.2021	

		29	Комплексный	Повороты в движении. Прыжки через коня углом. Полушпагат на бревне. Прыжки толчком двух со сменой ног. Соскок прогнувшись ноги врозь. Соединение из 3-4 элементов на бревне.	14.12.2021	
Элементы единоборства	3 час.	30	Совершенст.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	15.12.2021	
		31	Совершенст.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	21.12.2021	
		32	Совершенст.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	22.12.2021	

### 10 класс (девушки)- 3 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт
1	2	3	4	5		
Спортивные игры (баскетбол)	10 час	33	Комбиниров	Т/безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Различные передачи в движении. Броски по кольцу со средней дистанции и после ведения.	11.01.2022	
		34	Комбиниров	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Различные передачи в движении. Броски по кольцу со средней дистанции и после ведения.	12.01.2022	
		35	Комбиниров	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Различные передачи в движении. Броски по кольцу со средней дистанции и после ведения.	18.01.2022	
		36	Комбиниров	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Различные передачи в движении. Броски по кольцу со средней дистанции и после ведения.	19.01.2022	
		37	Учетный	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Различные передачи в движении. Броски по кольцу со средней дистанции и после ведения.	25.01.2022	
		38	Учетный	Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу со средней дистанции. Тактические действия в нападении и защите.	26.01.2022	
		39	Комбиниров	Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке. Тактические действия в нападении и защите.	01.02.2022	
		40	Учетный	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу со средней дистанции.	02.02.2022	
		41	Совершенст	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	08.02.2022	

		42	Совершенст	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	09.02.2022	
Спортивные игры (волейбол)	10 час	43	Комбиниров	Т/безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками.	15.02.2022	
		44	Комбиниров	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Передача в зону 3 после подачи. Прием мяча снизу двумя руками.	16.02.2022	
		45	Комбиниров	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча снизу двумя руками. Прием снизу после подачи.	22.02.2022	
		46	Комбиниров	Передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Прием снизу после подачи. Верхняя прямая подача.	01.03.2022	
		47	Комбиниров	Передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Прием снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	02.03.2022	
		48	Комбиниров	Приемы мяча сверху и снизу. Прием снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	09.03.2022	
		49	Комбиниров	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	10.03.2022	
		50	Комбиниров	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	15.03.2022	
		51	Совершенст	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.	16.03.2022	
		52	Совершенст	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.	22.03.2022	

**10 класс (девушки)- 4 четверть**

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
		53	Совершенст	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	05.04.2022	
		54	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	06.04.2022	
		55	Учетный	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м.(мин.)на результат. Развитие выносливости.	12.04.2022	
		56	Совершенст	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки в длину с места.	13.04.2022	
		57	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса лежа на результат. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	19.04.2022	
		58	Учетный	Специальные беговые упражнения. Бег 2000м. на результат: Развитие выносливости.	20.04.2022	
Легкая атлетика	7 час.	59	Вводный	Т/безопасности на уроках л/а. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м.) Финиширование. Развитие скоростных качеств	26.04.2022	
		60	Совершенст	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3-10м.	27.04.2022	
		61	Учетный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на результат.	03.05.2022	
		62	Учетный	Бег 100 м. на результат. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	04.05.2022	

		63	Смешанный	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	10.05.2022	
		64	Учетный	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	11.05.2022	
		65	Учетный	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	17.05.2022	
Национально-региональный компонент	5 час	66	Совершенст.	ОРУ. Закрепление и совершенствование техники метания аркана. Игры: «Метание аркана», «Табунчики». Развитие ловкости.	18.05.2022	
		67	Совершенст	ОРУ. Закрепление и совершенствование техники стрельбы из лука. Игры: «Кто самый меткий», «Стрельба из лука по фишкам». Развитие меткости.	24.05.2022	
		68	Совершенст	ОРУ. Закрепление и совершенствование техники стрельбы из лука. Игры: «Кто самый меткий», «Стрельба из лука по фишкам». Развитие меткости.	25.05.2022	
		69	Закрепление	Метание копья в гор-ю и вертик.цель(8-10м)Метание аркана(5-6м)	30.05.2022	
		70	Закрепление	Метание копья в гор-ю и вертик.цель(8-10м)Метание аркана(5-6м)	31.05.2022	

Рассмотрено на заседании МО  
гуманитарного цикла  
МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»  
Руководитель ШМО:  
И.М. Балиткиева /Балиткиева И.М./  
Протокол №1  
от 29.08.2022г.

Согласовано:  
зам.директора по УВР  
МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»  
В.Э. Хечиева /Хечиева В.Э./  
« 30 » 08 2022г.

«Утверждаю»  
директор МОКУ «Оватинская СОШ  
имени Башанкаева Андрея  
Андреевича»  
М.Л. Бодраева /Бодраева М.Л./  
Приказ № 68/9 от 30.08.2022г.



## Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 2022-2023 учебный год

Класс: 11  
Учитель: Балиткиев А.А.

**Календарно—тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов (2 часа в неделю, 68 часов в год)**

**1 четверть (юноши)**

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
Легкая атлетика	8 час.	1	Вводный	Т/безопасности на занятиях л/а. Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	01.09.2021	
		2	Совершенств. знаний, умений и навыков	Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70–90) м. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3x10 на результат	07.09.2021	
		3	Учетный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70–90) м. Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. на результат.	8.09.2021	
		4	Смешанный	Специальные беговые упражнения.Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м.). Финиширование. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	14.09.2021	
		5	Смешанный	Бег 100 м. на результат. Прыжки в длину разбега «согнув ноги». Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.09.2021	
		6	Смешанный	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты (700 гр.) на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.09.2021	
		7	Учетный	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	22.09.2021	
		8	Учетный	Метание гранаты на дальность на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	28.09.2021	

Кроссовая подготовка	8 час.	9	Совершенс т.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	29.09.2021	
		10	Учетный	Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 м.(мин.)на результат. Развитие выносливости.	05.12021	
		11	Совершенс т.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	06.10.2021	
		12	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	12.10.2021	
		13	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса на результат. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	13.10.2021	
		14	Совершенс т.	Прыжки в длину с места на результат. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	19.10.2021	
		15	Совершенс т.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	20.10.2021	
		16	Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости.	26.10.2021	
Национальн о-региональн ый компонент	2 час.	17	Совершенс т.	ОРУ. Стрельба из лука по фишкам (10–15м.). Метание копья в горизонтальную и вертикальную цель (8-10 м.). Метание аркана (5-6 м.)	27.10.2021	
		18	Совершенс т.	ОРУ. Стрельба из лука по фишкам (10–15м.). Метание копья в горизонтальную и вертикальную цель (8-10 м.). Метание аркана (5-6 м.)	28.10.2021	

### 11 класс(юноши)- 2 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
Гимнастика	11 час.	19	Изучение нового материала	Т/Б на занятиях гимнастики. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках с силой. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на кистях. Развитие координ.способ.	09.11.2021	
		20	Комплексный	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках с силой. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на кистях.	10.11.2021	
		21	Комплексный	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках с силой. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на кистях. Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	16.11.2021	
		22	Комплексный	Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на кистях. Соединение 3-4 акроб. элементов. Развитие координационных способностей.	17,11,2021	
		23	Комплексный	Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на кистях. Соединение 3-4 акроб. элементов. Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	23.11.2021	
		24	Комплексный	Соединение 3-4 акроб. элементов. Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	24.11.2021	
		25	Комплексный	Повороты в движении. Прыжки через козла в длину согнув ноги. Подъем переворотом силой на низкой перекладине. Оборот вперед из седа верхом.	30,11.2021	
		26	Комплексный	Повороты в движении. Прыжки через козла в длину согнув ноги. Подъем переворотом силой на низкой перекладине. Оборот вперед из седа верхом. Вис прогнувшись и выход в сед.	01.12.2021	
		27	Комплексный	Повороты в движении. Прыжки через козла в длину согнув ноги. Оборот вперед из седа верхом. Вис прогнувшись и выход в сед.	07.12.2021	
28	Комплексный	Повороты в движении. Прыжки через коня в длину ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре. Стойка на плечах из седа ноги врозь.	08.12.2021			

		29	Комплексны й	Повороты в движении. Прыжки через коня в длину ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре. Стойка на плечах из седа ноги врозь.	14.12.2021	
Элементы единоборств а	3 ч.	30	Совершенст.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	15.12.2021	
		31	Совершенст.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	21.12.2021	
		32	Совершенст.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	22.12.2021	

### 11 класс(юноши)- 3 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
Спортивные игры (баскетбол)	10 час	33	Комбиниров.	Т/безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Различные передачи в движении. Броски по кольцу в прыжке и после ведения.	11.01.2022	
		34	Комбиниров.	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	12.01.2022	
		35	Комбиниров.	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	18.01.2022	
		36	Комбиниров.	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	19.01.2022	
		37	Учетный	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	25.01.2022	
		38	Учетный	Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке. Тактические действия в нападении и защите.	26.01.2022	
		39	Комбиниров.	Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке. Тактические действия в нападении и защите.	01.02.2022	
		40	Учетный	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	02.02.2022	
		41	Совершенств.	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	08.02.2022	
		42	Совершенств.	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	09.02.2022	

Спортивные игры (волейбол)	10 час	43	Комбиниров.	Т/безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками.	15.02.2022	
		44	Комбиниров.	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Передача в зону 3 после подачи. Прием мяча снизу двумя руками.	16.02.2022	
		45	Комбиниров.	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Передача в зону 3 после подачи. Прием мяча снизу двумя руками. Прием снизу после подачи.	22.02.2022	
		46	Комбиниров.	Верхняя передача мяча. Передача в зону 3 после подачи. Прием мяча снизу двумя руками. Прием снизу после подачи. Верхняя прямая подача.	01.03.2022	
		47	Учетный	Верхняя передача мяча. Передача в зону 3 после подачи. Прием мяча снизу двумя руками. Прием снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Блокирование, нападающий удар.	02.03.2022	
		48	Комбиниров.	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Прием снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Блокирование, нападающий удар.	09.03.2022	
		49	Учетный	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Блокирование, нападающий удар.	10.03.2022	
		50	Комбиниров.	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Блокирование, нападающий удар.	15.03.2022	
		51	Учетный	Блокирование, нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.	16.03.2022	
		52	Совершенств.	Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.	22.03.2022	

### 11 класс(юноши)- 4 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока	Тип урока	Темы уроков	Вид контроля	Дата проведения	
						План.	Факт.
Кроссовая подготовка	6 час.	53	Совершенс т.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		05.04.2022	
		54	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	«5» - 41 «4» - 36 «3» - 31	06.04.2022	
		55	Учетный	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м.(мин.)на результат. Развитие выносливости.	«5» - 3.50 «4» - 4.15 «3» - 4.55	12.04.2022	
		56	Совершенс т.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки в длину с места.	«5» - 240 «4» - 220 «3» - 200	13.04.2022	
		57	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса на результат. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	«5» - 12 «4» - 10 «3» - 8	19.04.2022	
		58	Учетный	Специальные беговые упражнения. Бег 3000м. на результат: Развитие выносливости.	«5» - 13.00 «4» - 14.00 «3» - 15.00	20.04.2022	

Легкая атлетика	7 час.	59	Водный	Т/безопасности на уроках л/а. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств.		26.04.2022	
		60	Совершенс т. ЗУН	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3-10м.	«5» - 7.3 «4» - 7.8 «3» - 8.4	27.04.2022	
		61	Учетный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на результат.	«5» - 4.6 «4» - 4.8 «3» - 5.1	03.05.2022	
		62	Смешанный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега.		04.05.2022	
		63	Учетный	Бег 100 м. на результат. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	«5» - 13.1 «4» - 13.5 «3» - 14.3	10.05.2022	
		64	Учетный	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	«5» - 460 «4» - 430 «3» - 410	11.05.2022	
		65	Учетный	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	«5» - 36 «4» - 32 «3» - 28	17.05.2022	
		Национальн о-региональн ый компонент	3 час.	66	Совершенс т.	ОРУ. Стрельба из лука по фишкам (10–15м.). Метание копья в горизонтальную и вертикальную цель (8-10 м.). Метание аркана (5-6 м.)	
67	Совершенс т.			ОРУ. Стрельба из лука по фишкам (10–15м.). Метание копья в горизонтальную и вертикальную цель (8-10		24.05.2022	

				м.). Метание аркана (5-6 м.)			
		68	Совершенс т.	ОРУ. Стрельба из лука по фишкам (10–15м.). Метание копья в горизонтальную и вертикальную цель (8-10 м.). Метание аркана (5-6 м.)		25.05.2022	

**Календарно- тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов (2 часа в неделю, 68 часов в год)**

**1 четверть ( девушки)**

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Легкая атлетика	8 час.	1	Вводный	Т/безопасности на занятиях л/а. Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	01.09.2021	
		2	Совершенст. знаний, умений и навыков	Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70–90) м. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3x10 на результат	07.09.2021	
		3	Учетный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70–90) м. Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. на результат.	8.09.2021	
		4	Смешанный	Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м.). Финиширование. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	14.09.2021	
		5	Смешанный	Бег 100 м. на результат. Прыжки в длину разбега «согнув ноги». Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.09.2021	
		6	Смешанный	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты (500 гр.) на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.09.2021	
		7	Учетный	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	22.09.2021	
		8	Учетный	Метание гранаты на дальность на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	28.09.2021	

Кроссовая подготовка	8 час.	9	Совершенст.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	29.09.2021	
		10	Учетный	Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 м.(мин.)на результат. Развитие выносливости.	05.12021	
		11	Совершенст.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	06.10.2021	
		12	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	12.10.2021	
		13	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса лежа на результат. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	13.10.2021	
		14	Совершенст.	Прыжки в длину с места на результат. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	19.10.2021	
		15	Совершенст.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	20.10.2021	
		16	Учетный	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости.	26.10.2021	
Национально-региональный компонент	2 час.	17	Совершенст.	ОРУ. Закрепление и совершенствование техники метания аркана. Игры: «Метание аркана», «Табунщики». Развитие ловкости.	27.10.2021	
		18	Совершенст.	ОРУ. Закрепление и совершенствование техники стрельбы из лука. Игры: «Кто самый меткий», «Стрельба из лука по фишкам». Развитие меткости.	28.10.2021	

### 11 класс(девушки) 2 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Гимнастика	11 ч.	19	Изучение нового материала	Т/Б на занятиях гимнастики. Сед углом. Перекатом в стойку на лопатках. Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	09.11.2021	
		20	Комплексный	Сед углом. Перекатом в стойку на лопатках. Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	10.11.2021	
		21	Комплексный	Сед углом. Перекатом в стойку на лопатках. Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	16.11.2021	
		22	Комплексный	Перекатом в стойку на лопатках. Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Соединение 3-4 акробатических элементов. Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	17,11,2021	
		23	Комплексный	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Соединение 3-4 акробатических элементов. Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	23.11.2021	
		24	Комплексный	Соединение 3-4 акробатических элементов. Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	24.11.2021	
		25	Комплексный	Повороты в движении. Прыжки через коня углом. Переворот в упор толчком двух на нижней жерди. Соскоки вперед и назад с поворотом.	30,11.2021	
		26	Комплексный	Повороты в движении. Прыжки через коня углом. Переворот в упор толчком двух на нижней жерди. Соскоки вперед и назад с поворотом. Соединение из 3-4 элементов на брусках.	01.12.2021	
		27	Комплексный	Повороты в движении. Прыжки через коня углом. Соскоки вперед и назад с поворотом. Соединение из 3-4 элементов на брусках.	07.12.2021	

		28	Комплексный	Повороты в движении. Прыжки через коня углом. Соскоки вперед и назад с поворотом. Соединение из 3-4 элементов на брусках.	08.12.2021	
		29	Комплексный	Повороты в движении. Прыжки через коня углом. Соединение из 3-4 элементов на брусках. Полушпагат на бревне. Прыжки толчком двух со сменой ног.	14.12.2021	
Элементы единоборства	3 ч.	30	Совершенст.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	15.12.2021	
		31	Совершенст.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	21.12.2021	
		32	Совершенст.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и тп.	22.12.2021	

### 11 класс(девушки)- 3 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Спортивные игры (баскетбол)	10 час	33	Комбиниров	Т/безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Различные передачи в движении. Броски по кольцу со средней дистанции и после ведения.	11.01.2022	
		34	Комбиниров	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Различные передачи в движении. Броски по кольцу со средней дистанции и после ведения.	12.01.2022	
		35	Комбиниров	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Различные передачи в движении. Броски по кольцу со средней дистанции и после ведения.	18.01.2022	
		36	Комбиниров	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Различные передачи в движении. Броски по кольцу со средней дистанции и после ведения.	19.01.2022	
		37	Учетный	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Различные передачи в движении. Броски по кольцу со средней дистанции и после ведения.	25.01.2022	
		38	Учетный	Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу со средней дистанции. Тактические действия в нападении и защите.	26.01.2022	
		39	Комбиниров	Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке. Тактические действия в нападении и защите.	01.02.2022	
		40	Учетный	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу со средней дистанции.	02.02.2022	
		41	Совершенст	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	08.02.2022	
		42	Совершенст	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	09.02.2022	

Спортивные игры (волейбол)	10 час	43	Комбиниров	Т/безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками.	15.02.2022	
		44	Комбиниров	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Передача в зону 3 после подачи. Прием мяча снизу двумя	16.02.2022	
		45	Комбиниров	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча снизу двумя руками. Прием снизу после подачи.	22.02.2022	
		46	Комбиниров	Передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Прием снизу после подачи. Верхняя прямая подача.	01.03.2022	
		47	Учетный	Передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Прием снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	02.03.2022	
		48	Комбиниров	Приемы мяча сверху и снизу. Прием снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	09.03.2022	
		49	Учетный	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	10.03.2022	
		50	Комбиниров	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	15.03.2022	
		51	Учетный	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.	16.03.2022	
		52	Совершенст	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.	22.03.2022	

### 11 класс (девушки)-4 четверть

Разделы программы	Кол-во часов	№ урока (часы)	Тип урока	Темы уроков	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	2	3	4	5		
Кроссовая подготовка	6 час.	53	Совершенст.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	05.04.2022	
		54	Учетный	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	06.04.2022	
		55	Учетный	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м.(мин.)на результат. Развитие выносливости.	12.04.2022	
		56	Совершенст.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки в длину с места.	13.04.2022	
		57	Учетный	Подтягивание на перекладине из виса лежа на результат. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	19.04.2022	
		58	Учетный	Специальные беговые упражнения. Бег 2000м. на результат. Развитие выносливости.	20.04.2022	
Легкая атлетика	7 час.	59	Водный	Т/безопасности на уроках л/а. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	26.04.2022	
		60	Совершенст.	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3-10м.	27.04.2022	

		61	Учетный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на результат.	03.05.2022	
		62	Смешанный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега.	04.05.2022	
		63	Учетный	Бег 100 м. на результат. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	10.05.2022	
		64	Учетный	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	11.05.2022	
		65	Учетный	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	17.05.2022	
Национально-региональный компонент	3 час.	66	Совершенст.	ОРУ. Закрепление и совершенствование техники метания аркана. Игры: «Метание аркана», «Табунчики». Развитие ловкости.	18.05.2022	
		67	Совершенст.	ОРУ. Закрепление и совершенствование техники стрельбы из лука. Игры: «Кто самый меткий», «Стрельба из лука по фишкам». Развитие меткости.	24.05.2022	
		68	Совершенст.	ОРУ. Закрепление и совершенствование техники стрельбы из лука. Игры: «Кто самый меткий», «Стрельба из лука по фишкам». Развитие меткости.	25.05.2022	