

МБОУ «Санномыская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено: на методическом совете Протокол № 8 от 13.05.2022 г	Согласовано: на педагогическом совете Протокол № 7 от 13.05.2022 г	Утверждено: приказом директора школы  Рекуновой Н.В. №65 от 13.05.2022 г 
---	--	---

Рабочая программа

по предмету

«Физическая культура»

10-11 класс

(базовый уровень)

Романов Владимир Владимирович
преподаватель-организатор ОБЖ,
учитель физической культуры.

Санномыск
2022 г.

Программа соответствует учебнику: Лях В.И. Физическая культура.10-11
классы: учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень /
В.И.Лях. – 8-е изд. – М. : Просвящение, 2020. – 271 с.: ил.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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 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.

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.

Предметными результатами.

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание рабочей программы учебного курса.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

3. Тематическое планирование.

10 класс.

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
Раздел. Лёгкая атлетика (11 часов)		
1	Инструктаж по ТБ. Изучение нового материала. Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный.	1
2	Совершенствование. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
3	Совершенствование. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
4	Совершенствование. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
5	Учетный. Бег на результат 100 м	
6	Прыжок в длину. Изучение нового материала.	1
7	Комплексный	1
8	Учётный	1
9	Метание мяча и гранаты. Комплексный	1
10	Комплексный.	1
11	Учётный.	1
Раздел. Кроссовая подготовка (10 часов)		
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. ВФСК «ГТО». Комплексный.	1
13	Комплексный. Бег (20 минут/15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО	1
14	Совершенствование. Бег (22 минут/16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Подготовка к ГТО	1
15	Совершенствование. Бег (23 минуты/17 минут). Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. Подготовка к ГТО	1
16	Совершенствование. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО	1
17	Совершенствование. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО	1
18	Совершенствование. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО	1
19	Совершенствование. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к	1

	ГТО	
20	Совершенствование. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО	1
21	Учётный. Бег на результат (3000 м/2000 м). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО	1
Раздел. Гимнастика (11 часов)		
22	Инструктаж по ТБ. Висы и упоры. Лазание. Комбинированный.	1
23	Совершенствование. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
24	Совершенствование. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
25	Совершенствование. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
26	Совершенствование. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
27	Совершенствование. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
28	Совершенствование. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
29	Совершенствование. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
30	Совершенствование. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
31	Совершенствование. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
32	Учётный.	1
Акробатические упражнения (10 часов)		
33	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок. Совершенствование.	1
34	Совершенствование. Длинный кувырок вперёд через препятствие в 90 см.	1
35	Совершенствование. Длинный кувырок вперёд через препятствие в 90 см.	1
36	Совершенствование. Длинный кувырок вперёд через препятствие в 90 см.	1
37	Совершенствование. Длинный кувырок вперёд через препятствие в 90 см.	1
38	Совершенствование. Длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед. Опорный прыжок через коня.	1
39	Совершенствование. Длинный кувырок, стойка на руках и голове,	1

	кувырок вперед. Опорный прыжок через коня.	
40	Совершенствование. Длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед. Опорный прыжок через коня.	1
41	Совершенствование. Длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед. Опорный прыжок через коня.	1
42	Учётный. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	1
Раздел. Спортивные игры.		
Волейбол (21 час)		
43	Инструктаж ТБ. Комплексный. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча.	1
44	Совершенствование. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
45	Совершенствование Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
46	Совершенствование. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
47	Совершенствование Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
48	Совершенствование. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
49	Совершенствование. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
50	Совершенствование. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
51	Совершенствование. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
52	Совершенствование. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
53	Совершенствование. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1

54	Совершенствование. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
55	Совершенствование. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
56	Совершенствование. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
57	Совершенствование Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
58	Комплексный. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
59	Совершенствование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
60	Совершенствование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
61	Совершенствование. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
62	Совершенствование. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
63	Совершенствование. Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
Баскетбол (21 час)		
64	Инструктаж по ТБ. Комбинированный. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение и передача мяча.	1
65	Совершенствование. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение и передача мяча.	1
66	Совершенствование. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение и передача мяча.	1
67	Совершенствование. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	1

68	Совершенствование. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	1
69	Совершенствование. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	1
70	Совершенствование. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (2х3). Развитие скоростных качеств.	1
71	Совершенствование. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (2х3). Развитие скоростных качеств.	1
72	Комплексный. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (2х3). Развитие скоростных качеств.	1
73	Комплексный. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (2х3). Развитие скоростных качеств.	1
74	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передача мяча различными способами.	1
75	Комбинированный. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	1
76	Совершенствование. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	1
77	Совершенствование. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	1
78	Совершенствование. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1
79	Совершенствование. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1
80	Совершенствование. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1
81	Совершенствование. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1
82	Совершенствование. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1

83	Совершенствование. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1
84	Совершенствование. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1
Раздел. Кроссовая подготовка (8 ч)		
	Бег по пересечённой местности.	
85	Инструктаж по ТБ. Совершенствование. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. ВФСК «ГТО».	1
86	Совершенствование. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1
87	Совершенствование. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1
88	Совершенствование. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Подготовка к ГТО	1
89	Совершенствование. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Подготовка к ГТО	1
90	Совершенствование. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО	1
91	Учётный. ВФСК «ГТО». Специальные беговые упражнения.	1
92	Учётный. Бег на результат (3000м/2000м)	1
Раздел. Лёгкая атлетика (10 часов)		
93	Комплексный. Низкий старт. Спринтерский бег.	1
94	Комплексный. Низкий старт. Спринтерский бег.	1
95	Комплексный. Низкий старт. Спринтерский бег.	1
96	Учётный.	1
97	Комплексный. Метание мяча на дальность.	1
98	Комплексный. Метание гранаты из различных положений.	1
99	Комплексный. Метание гранаты на дальность.	1
100	Комплексный. Прыжок в высоту.	1
101	Комплексный. Прыжок в высоту.	1
102	Комплексный. Прыжок в высоту.	1

**Тематическое планирование.
11 класс.**

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
Раздел. Легкая атлетика (15 ч)		
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный.	1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование.	1
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование.	1
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.	1
5	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1
6	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1
7	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1
8	Тестирование физических качеств. Учётный.	1
9	Тестирование физических качеств. Учётный.	1
10	Физическая культура в современном обществе. Теоретический.	1
11	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Комбинированный.	1
12	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Комбинированный.	1
13	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Комбинированный.	1
14	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.	1
15	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.	1
Раздел. Кроссовая подготовка (6 ч)		
16	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК «ГТО». Теоретический.	1
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1
21	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учётный.	1
Раздел. Гимнастика (12 ч)		
22	Инструктаж по ТБ. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Теоретический.	1
23	Висы и упоры. Строевые упражнения. Комбинированный.	1
24	Висы и упоры. Строевые упражнения. Совершенствование.	1
25	Висы и упоры. Строевые упражнения. Учётный.	1
26	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Совершенствование.	1
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.	1

28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.	1
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Учётный.	1
30	Акробатика. Лазание. Изучение.	1
31	Акробатика. Лазание. Комбинированный.	1
32	Акробатика. Лазание. Комбинированный.	1
33	Акробатика. Лазание. Учётный.	1
Раздел. Спортивные игры.		
Баскетбол (18 ч)		
34	Инструктаж по ТБ. Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1
35	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1
36	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1
37	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1
38	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Теоретический.	1
39	Передачи и броски мяча. Учётный.	1
40	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1
41	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1
42	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1
43	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Учётный.	1
44	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1
45	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1
46	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1
47	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учётный.	1
48	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Теоретический.	1
49	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1
50	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1
51	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Учётный.	1
52	Инструктаж по ТБ. «Коньковый» ход. Спуск с горы. Изучение.	1
53	Коньковый ход. Спуск с горы. Комбинированный.	1
54	Попеременный двухшажный ход. Учётный.	1
55	Спуск наискось в основной стойке. Изучение.	1
56	Коньковый ход. Подъем «елочкой». Совершенствование.	1
57	Коньковый ход. Учётный.	1
58	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 3 км.	1
59	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Изучение.	1
60	Спуски и подъёмы. Учётный.	1
61	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Прохождение дистанции до 4 км. Комбинированный.	1
62	Прохождение дистанции до 5 км. Комбинированный.	1
63	Соревнование на дистанции до 5 км. Учётный.	1
Волейбол (18 ч)		

64	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма и первая помощь при травмах и ушибах. Теоретический.	1
65	Нападающий удар. Позиционное нападение. Комбинированный.	1
66	Нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование.	1
67	Нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование.	1
68	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1
69	Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование.	1
70	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Учетный.	1
71	Совершенствование физических способностей. Теоретический.	1
72	Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование.	1
73	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Комбинированный.	1
74	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1
75	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1
76	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1
77	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учётный.	1
78	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Комбинированный.	1
79	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1
80	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1
81	Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1
Раздел. Кроссовая подготовка (6 ч)		
82	Инструктаж по ТБ. Составление планов самостоятельных занятий физической и спортивной подготовкой. Теоретический.	1
83	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Совершенствование.	1
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Совершенствование.	1
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учётный.	1
Раздел. Легкая атлетика (15 ч)		
88	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1
89	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1
90	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1
91	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.	1

92	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Теоретический.	1
93	Бег на средние дистанции. Комбинированный.	1
94	Бег на средние дистанции. Совершенствование.	1
95	Бег на средние дистанции. Учётный.	1
96	Тестирование физических качеств. Учётный.	1
97	Тестирование физических качеств. Учётный.	1
98	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Комбинированный.	1
99	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.	1
100	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.	1
101	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.	1
102	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.	1

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

Контрольные нормативы по физической культуре 10-11 класс

№	Нормативы		10 класс			11 класс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (сек.)	м	13,5	14,0	14,3	13,5	14,0	14,3
		д	16,5	17,2	18,2	16,0	17,0	18,0
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	м	3,30	4,00	4,30	3.20	3.50	4.20
		д	4,00	4,30	4,50	3.50	4.20	4.40
3	Бег 2000 м (мин., сек.)	м						
		д	10,30	11,30	12,30	10,10	11,20	12,00
4	Бег 3000 м (мин., сек.)	м	13,50	14,50	15,50	13.00	14.00	15.00
		д						
5	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	7,3	7,9	8,3	7,2	7,8	8,2
		д	8,4	8,8	9,6	8,4	8,8	9,5
6	Прыжок в длину с места (см)	м	230	200	190	240	210	200
		д	210	180	165	210	185	170
7	Прыжок в длину с разбега (см)	м	460	430	410	460	430	410
		д	400	370	340	410	380	360
8	Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см)	м	125	120	115	130	125	120
		д	115	110	105	120	115	110
9	Отжимания (кол-во раз)	м	30	26	22	32	28	25
		д	24	20	17	26	23	20
10	Подтягивания (кол-во раз)	м	11	9	7	12	10	7
		д	18	15	13	18	15	13
11	Метание гранаты (м)	м	32	28	26	32	28	26
		д	22	18	14	23	19	17
12	Наклон вперед сидя (см)	м	15	9	5	15	9	5
		д	20	12	7	20	12	7
13	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	м	26	25	24	27	26	25
		д	24	23	22	25	24	23

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575824

Владелец Рекунова Наталья Владимировна

Действителен с 31.03.2022 по 31.03.2023