

**Комитет образования
администрации Балаковского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза В.К. Ерошкина» г.
Балаково Саратовской области
(МАОУ СОШ № 5)**

РАССМОТРЕНО:

руководитель ШМО

А.Г. Зюганова

Протокол № 1

от «30» августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УВР

Г. А. Пащенко

«30» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО:

директор

МАОУ «СОШ № 5»

Н. В. Старовойтова

Приказ № 278

от «02» сентября 2024 года

Рабочая программа педагога

**Зюгановой Анны Геннадьевны,
по физической культуре (ОФПС)**

в 10 классе

2024 – 2025 учебный год

3.1. Пояснительная записка 10 класса

1.Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 10 класса разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;
- ФГОС СОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 (с дополнениями и изменениями);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223)
- ООП СОО МАОУ СОШ № 5;
- Учебного плана школы 2024-2025 учебный год;
- Положения о рабочей программе педагога МАОУ СОШ № 5;
- Положения о системе оценок, порядке, формах и периодичности текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МАОУ СОШ № 5.

2 Место физической культуры в учебном плане основной школы:

В 10 классе физическая культура 1ч. в неделю, всего 34 часов.

3-Преобладающей формой организации учебных занятий выступает:

- образовательно - познавательная,
- образовательно - предметная,
- познавательно - тренировочная.

4-Преобладающей формой текущего контроля выступает сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

5-Промежуточная аттестация:

Прохождение промежуточной аттестации по ФЗК предусмотрено в случае задолженности по предмету.

3.2. Планируемые предметные результаты освоения предмета (курса) физическая культура

Программа обеспечивает достижение следующих предметных результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

- создание предпосылок для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владения технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.
- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Учащиеся научатся:

- объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма, организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом, профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- осуществлять самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- осуществлять приемы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- выполнять судейство соревнований по одному из видов спорта.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- определять эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 10 класса

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин		10,20	11,15	12,10		
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

3.3. Содержание тем учебного курса 10 класса

1-Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах

2-Спортивно -оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

3-Лёгкая атлетика

Бег с ускорением 60 м, челночный бег 3х10 м. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег 100 м., Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега, Метание гранаты на дальность; Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту, развитие скоростно-силовых способностей, развитие выносливости,

Формы организации учебных занятий:

образовательно -познавательная , образовательно-предметная, познавательно - тренировочная.

Характеристика основных видов учебной деятельности:

- Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений;
- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности;
- применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей;
- применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей;

4-Гимнастика с основами акробатики

Выполнение строевых команд . Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах, опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад в полушпагат, Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Формы организации учебных занятий:

образовательно -познавательная , образовательно-предметная, познавательно - тренировочная.

Характеристика основных видов учебной деятельности:

- Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений;
- используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей, силовой выносливости, гибкости.

- раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок;
- составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения.
- оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований

Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол: овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, 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, броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины, перехват мяча, Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом,

Волейбол: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения), Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку, Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6—7, Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар, терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Формы организации учебных занятий:

образовательно - познавательная, образовательно-предметная, познавательно - тренировочная.

Характеристика основных видов учебной деятельности:

- Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;
- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности;
- моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
- организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры;
- выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями;
- применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют спортивные игры как средство активного отдыха.

3.4. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10- класса – 1 часа в неделю

№ п.п.	Кол-во часов	Тема раздела , урока	Домашнее задание	Дата проведения	Корректировка
I-четверть Легкая атлетика +кроссовая подготовка					
1	1	Беговые упражнения. Эстафетный бег, Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки в движении. Челночный бег 3х10 м.	Бег на месте 10 сек. высоко поднимая колени.		
2	1	Прыжки в длину с места .Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения на пояс нижних конечностей.		
3	1	Инструктаж по технике безопасности во время метание гранаты Специальные упражнения. Метание гранаты 500 г.- на дальность с места.	Упражнения на пояс верхних конечностей.		
Кроссовая подготовка					
4	1	Беговые упражнения .Бег на средние дистанции 500 м.Равномерный бег (15-20 мин.). Развитие выносливости.	Упражнения на пояс нижних конечностей.		
5	1	Обще развивающие упражнения Беговые упражнения Равномерный бег 15 – 20 мин. . Развитие выносливости.	Упражнения на нижние конечности		
6	1	Равномерный бег 15 мин . Развитие выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Поднимание туловища 25 раз		
II-четверть гимнастика с элементами акробатики					
7	1	Упражнения с отягощениями(гантели).Упражнения для мышц рук, плечевого пояса .Круговая тренировка. Подтягивания на перекладине.	«Берпи»20 сек		
8	1	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь. Вис углом. Угол в упоре. Вис согнувшись.	Составить комплекс утренней гимнастики		

9		Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь. Подтягивание на перекладине. Упражнения со скакалкой	Комплекс для развития мышц плечевого пояса.		
10	1	Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	«Берпи»20 сек		
11	1	Комплекс утренней гимнастики. Прыжковые упражнения . Опорный прыжок. Разбег, на скоч на гим. мост упор на руки, приземления.	Первая помощь при травмах и ушибах.		
III-четверть—спортивные игры Баскетбол + Волейбол					
12	1	Стойки перемещения, передача, ведения мяча в движении. Вырывания выбивания мяча. Игра в стритбол.	Упражнения на пресс.		
13	1	Ведения мяча с сопротивлением защитника учет. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка».	Общефизическая подготовка.		
14	1	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.			
15	1	Тактика защиты 2-1-2. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник».	Упражнения на осанку.		
16	1	Обучение блокированию нападающего защитником и овладению мячом при борьбе за отскок на своем щите.	Упражнения на пресс.		
17	1	Групповое тактическое взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Упражнения на пояс нижних конечностей		
Волейбол-					
18	1	Совершенствование нападающего удара. Обучение блокированию. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой.	Упражнения на пояс нижних конечностей		
19	1	Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений . Игра в волейбол.	Упражнения на пресс.		

20	1	Верхняя прямая и нижняя подача. Нападающего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Учебная игра. Нижняя прямая подача.	Упражнения на пояс нижних конечностей		
21	1	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Верхняя прямая подача.	Упражнения на пресс.		
22	1	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактические комбинации групповых действий в тройках. Прием и передача.	Упражнения на пресс.		
23	1	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	Общая физическая подготовка.		
24	1	Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактические комбинации групповых действий в тройках. Прием и передача.	Упражнения на пояс нижних конечностей		
IV- четверть легкая атлетика – 10 часов					
25	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой на уроках легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей. Спринтерский бег, низкий старт 30 м. Стартовый разгон.	Упражнения на верхние конечности		

26	1	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.. Низкий старт. Бег 60 м. Финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега.	Сгибание и разгибание ног 15 раз		
27	1	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт 60 м.- учет.	Упражнения на пояс нижних конечностей		
28	1	Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Бег на 100 м.	Бег на месте		

29	1	Развитие выносливости. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции 500 м .	Бег на месте 10 сек. высоко поднимая колени.		
30	1	Беговые упражнения. Эстафетный бег, Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки в движении. Челночный бег 3х10 м.	Подтягивания на перекладине 15 раз.		
31	1	Прыжок в длину с разбега 13-15 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление. ОРУ. Специальные беговые , прыжковые упражнения. Развитие прыгучести.	Прыжки на скакалке 100 раз.		
32	1	Прыжковые упражнения Повторение приземления после прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега 13-15 шагов разбега.	Упражнения на силу.		
33	1	Инструктаж по технике безопасности во время метание гранаты Специальные упражнения. Метание гранаты 500 г.- на дальность с места.	Выполнять комплекс ОРУ лежа на ковриках.		
34	1	Общеразвивающие упражнения. Метание гранаты 500 г. с четырех шагов	Сгибание и разгибание рук 25 раз.		

3.5 . Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11- класса – 3 часа в неделю

№ п.п.	Кол-во часов	Тема раздела , урока	Домашнее задание	Дата проведения	Корректировка
І-четверть Легкая атлетика-14 часов + кроссовая подготовка -9 часов = 23 часа					
1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой на уроках легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей. Спринтерский бег, низкий старт 30 м. Стартовый разгон.	Инструктаж по технике безопасности		
2	1	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей..Низкий старт. Входящий контроль: Бег 60 м. Финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега.	Бег на месте		
3	1	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт 60 м.- учет.	Сгибание и разгибание рук 25 раз.		
4	1	Челночный бег 3х10 м. Совершенствование техники выполнения стопорящего шага. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Бег на 100 м. Входной контроль – тестирование.	Поднимание туловища 20 раз.		
5	1	Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Бег на 100 м.- учет.	Прыжки на скакалке 100 раз		
6	1	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Эстафетный бег, Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки на месте, с одним шагом.	Выпрыгивание на месте колени к груди 15 раз.		
7	1	Беговые упражнения. Эстафетный бег, Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки в движении. Челночный бег 3х10 м. –учет.	Бег на месте 10 сек. высоко поднимая колени.		

8	1	Прыжки в длину с места .Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения на пояс нижних конечностей.		
9	1	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега, техника разбега. Разбег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места- учет.	Прыжки на скакалке 100 раз.		
10	1	Прыжок в длину с разбега 13-15 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление. ОРУ. Специальные беговые , прыжковые упражнения. Развитие прыгучести.	Прыжковые упражнения		
11	1	Прыжковые упражнения Повторение приземления после прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега 13-15 шагов разбега – учет.	Сгибание и разгибание рук 25 раз.		
12	1	Инструктаж по технике безопасности во время метание гранаты Специальные упражнения. Метание гранаты 500 г.- на дальность с места.	Упражнения на пояс верхних конечностей.		
13	1	Общеразвивающие упражнения. Метание гранаты 500 г. с четырех шагов. Скрытый шаг.	Повторить метания меча (имитация)		
14	1	Специальные упражнения. Метание гранаты 500 г. с разбега- учет. Игра в волейбол.	Упражнения на осанку.		
Кроссовая подготовка- 12 часов					
15	1	Беговые упражнения .Бег на средние дистанции 500 м.Равномерный бег (15-20 мин.). Развитие выносливости.	Упражнения на пояс нижних конечностей.		
16	1	Бег на средние дистанции 500 м –учет. Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости.	Упражнения на силу.		
17	1	Беговые упражнения Равномерный бег до 5 мин . Развитие выносливости. Спортивная игра.	Выполнять комплекс ОРУ лежа на		

			ковриках.		
18	1	Обще развивающие упражнения. Беговые упражнения Равномерный бег до 10 мин. Развитие выносливости.	Прыжки на скакалке 100 раз.		
19	1	Развитие выносливости. Обще развивающие упражнения. Беговые упражнения Равномерный бег до 15 мин.	Сгибание и разгибание рук 25 раз.		
20	1	Обще развивающие упражнения Беговые упражнения Равномерный бег 15 – 20 мин. . Развитие выносливости.	Упражнения на нижние конечности		
21	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 2000 метров.	Упражнения на силу		
22	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. . Бег 2000 м.-учет	Сгибание и разгибание рук 25 раз.		
23	1	Равномерный бег 15 мин . Развитие выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Поднимание туловища 25 раз		
II-четверть гимнастика с элементами акробатики- 13 часов + 2 часа баскетбол = 23 часа					
24	1	ТБ на занятиях.ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг.	Прыжки на скакалке 100 раз.		
25	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег на месте		
26	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг.	Упражнения на осанку.		
27	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Инструктаж по технике безопасности.	стр.91		

28	1	Строевые приемы, повороты в движении. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок в перед, назад.	Комплекс упражнений с предметами		
29	1	Строевые приемы, повороты в движении. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок в перед, назад. Длинный кувырок.	стр.93		
30	1	Подтягивание на перекладине. Строевые приемы, повороты в движении. Акробатические упражнения. Кувырок в перед, назад. Стойка на голове. Длинный кувырок (м).Стойка на лопатках , перекат в полу шпагат (д).Прыжки на скакалке.	Упражнения для развития брюшного пресса		
31	1	Подтягивание на перекладине. Строевые приемы, повороты в движении. Акробатические упражнения. Кувырок в перед, назад. Стойка на голове. Длинный кувырок (м).Стойка на лопатках , перекат в полу шпагат (д).Прыжки на скакалке – учет.	Приседания 3х15		
32	1	Акробатические упражнения. Кувырок в перед, назад. Стойка на голове. Длинный кувырок (м). Стойка на лопатках , перекат в полу шпагат. Круговая тренировка.	стр.103		
33	1	Акробатические упражнения. Кувырок в перед, назад. Стойка на голове. Длинный кувырок (м). Стойка на лопатках , перекат в полу шпагат-учет.	Составить комплекс упражнений с предметами.		
34	1	Акробатические упражнения. Кувырок назад. Стойка на голове. Переворот боком (м)., сед углом руки в стороны, мост. Круговая тренировка.	стр.106		
35	1	Акробатические упражнения. Кувырок назад. Стойка на голове. Переворот боком (м)., сед углом руки в стороны, мост-учет	Упражнения в равновесии		
36	1	Акробатические упражнения. Стойка на руках с помощью (м). Поворот боком (д.).Игра в баскетбол.	Упражнения для развития гибкости		
37	1	Акробатические упражнения. Стойка на руках с помощью (м). Поворот боком (д.). Развитие сил мышц нижних конечностей.	Упражнения на развитие силы		

			брюшного пресса		
38	1	Акробатические упражнения. Стойка на руках с помощью (м). Поворот боком (д.)- учет	стр.100		
39	1	Строевые приемы. ОРУ с предметом. Подтягивания на перекладине – учет. Игра в волейбол.	Упражнения для развития силы ног		
40	1	Лазание по канату . На одних руках ноги углом (м), в два приема (д). Круговая тренировка на развитие сил плечевого пояса.	Упражнения для развития силы плечевого пояса		
41	1	Лазание по канату . На одних руках ноги углом (м), в два приема (д) . Развитие мышц плечевого пояса.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки		
42	1	Лазание по канату . На одних руках ноги углом (м), в два приема (д) – учет.	стр.93		
43	1	ОРУ с предметом. Круговая тренировка –развитие прыгучести.	Упражнения для брюшного пресса		
44	1	Развитие мышц плечевого пояса. Опорный прыжок. Разбег, на скок на гим. мост, упор на руки, приземления.	Виды гимнастики (презентация)		
45	1	Общеразвивающие упражнения с предметом. Опорный прыжок. Разбег, на скок на гим. мост, упор на руки, приземления. Промежуточный контроль - тестирование	Гимнастические снаряды.		
III-четверть—спортивные игры Баскетбол					
46	1	Развитие мышц плечевого пояса.. Разбег, на скок на гим. мост, упор на руки, приземления. Опорный прыжок ноги .Прыжки на длинной скакалке.	Понятие страховка и самостраховка.		
47	1	Развитие мышц плечевого пояса.. Разбег, на скок на гим. мост, упор на руки, приземления. Опорный прыжок ноги врозь- учет.	стр.96		

Баскетбол – 2 часа

48	1	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Общеразвивающие упражнения. Стойки , перемещения, передача, ведения мяча.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
49	1	Общеразвивающие упражнения. Стойки , перемещения, передача, ведения мяча. Вырывания , выбивания мяча. Игра в стритбол.	Поднимание туловища 25 раз		
50	1	Общеразвивающие упражнения. Стойки , перемещения, передача, ведения мяча в движении. Вырывания , выбивания мяча. Игра в стритбол.	Упражнения на пояс верхних конечностей		
51	1	Повторение ведения мяча с сопротивлением защитника. Повторение техники накрывания мяча. Индивидуальные технико-тактических действий в нападении. Игра в стритбол.	Упражнения на пояс нижних конечностей		
52	1	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске. Совершенствование передач мяча в прыжке. Групповых тактических взаимодействий.	Упражнения на осанку.		
53	1	Совершенствование передач мяча в прыжке. Групповых тактических взаимодействий. Развитие физических качеств. Игра в стритбол	Упражнения на пресс.		
54	1	Ведения мяча с сопротивлением защитника учет. Тактика игры «малая восьмерка». Добивание мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Обще физическая подготовка.		
55	1	Тактика игры «малая восьмерка». Групповые и командные тактических действий в нападении и защите. Учебная игра баскетбол.	Упражнения на пояс верхних конечностей		
56	1	Индивидуальные технико-тактические действия в нападении и защите. Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон с наведением».	Упражнения на пояс нижних конечностей		

57	1	Тактика защиты 2-1-2. Групповые тактические взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник», «малая восьмерка». Учебная игра.	Упражнения на осанку.		
58	1	Обучение блокированию нападающего защитником и овладению мячом при борьбе за отскок на своем щите. Групповые тактические взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением», «треугольник».	Упражнения на пресс.		
59	1	Обучение блокированию нападающего защитником и овладению мячом при борьбе за отскок на своем щите. Групповые тактические взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением», «треугольник».	Общая физическая подготовка.		
60	1	Позиционные нападение через центрального игрока. Групповые тактические взаимодействия в защите «пересечение». Учебная игра.	Упражнения на пояс верхних конечностей		
61	1	Групповое тактическое взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка», «пересечение». Учебная игра.	Упражнения на пояс нижних конечностей		
62	1	Групповое тактическое взаимодействие в защите «пересечение». Совершенствование блокирования нападающего защитником и овладения мячом при борьбе за отскок на своем щите. Учебная игра.	Упражнения на осанку.		
Волейбол- 19 часов					
63	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейболом). Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Упражнения на пресс.		
64	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Развитие физических качеств.	Общая физическая подготовка.		
65	1	Стойки и перемещения Совершенствование нападающего удара. Обучение блокированию. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой - учет.	Упражнения на пояс верхних конечностей.		

66	1	Совершенствование нападающего удара. Обучение блокированию. Стойки и перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой - учет.	Упражнения на пояс нижних конечностей		
67	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение индивидуально-тактическим действиям в зонах. Развитие физических качеств.	Упражнения на осанку.		
68	1	Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов . Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	Упражнения на пресс.		
69	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. Групповые упражнения с подач через сетку.	Обще физическая подготовка.		
70	1	Верхняя прямая и нижняя подача мяча, подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки на точность попадание игра.	Упражнения на пояс верхних конечностей.		
71	1	Верхняя прямая и нижняя подача. Нападающего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Учебная игра. Нижняя прямая подача- учет.	Упражнения на пояс нижних конечностей		
72	1	Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3;	Упражнения на осанку.		
73	1	Групповые упражнения с подач через сетку. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Верхняя прямая подача-учет	Упражнения на пресс.		
74	1	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра. Атакующие удары из зоны 2, 4 с передачей игрока из зоны 3.	Обще физическая подготовка.		
75	1	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.. Прием и передача. Атакующие удары из зоны 2, 4, 6 с передачей игрока из зоны 3.	Упражнения на пояс верхних конечностей.		

76	1	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Нападающий удар – учет.	Упражнения на пояс нижних конечностей		
77	1	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактические комбинации групповых действий в тройках. Прием и передача.	Упражнения на пресс.		
78	1	. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактические комбинации групповых действий в тройках.	Обще физическая подготовка.		
79	1	Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактические комбинации групповых действий в тройках. Групповые упражнения с подач через сетку	Упражнения на пояс верхних конечностей.		
80	1	Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	Упражнения на пояс нижних конечностей		
81	1	Специальные упражнения. Тактические комбинации групповых действий в тройках. Прием мяча отраженного от сетки. Игра в волейбол.	Упражнения на осанку.		
IV- четверть легкая атлетика – 16 часов + Бадминтон – 6 часов + 2 часа резерва =24 часа					
82	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой на уроках легкая атлетика. Спринтерский бег, низкий старт 30 м. Стартовый разгон.	Упражнения на верхние конечности		

83	1	Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Спринтерский бег, низкий старт 30 м. Стартовый разгон.	Бег на месте сериями 7 сек.		
84	1	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Бег 60 м. Финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега.	Сгибание и разгибание ног 15 раз		

85	1	Стартовый разгон, финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Низкий старт 60 м.- учет.	Упражнения на пояс нижних конечностей		
86	1	Челночный бег 3х10 м. Совершенствование техники выполнения стопорящего шага. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Бег на 100 м.	Упражнения на осанку.		
87	1	Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Бег на 100 м.- учет.	Бег на месте		
88	1	Развитие выносливости. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции 500 м .	Бег на месте 10 сек. высоко поднимая колени.		
89	1	Бег на средние дистанции 500 м –учет. Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости.	Приседание на одной ноге 10 раз.		
90	1	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Эстафетный бег, Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки на месте, с одним шагом.	Поднимание туловища 25 раз.		
91	1	Беговые упражнения. Эстафетный бег, Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки в движении. Челночный бег 3х10 м. –учет.	Подтягивания на перекладине 15 раз.		
92	1	Прыжки в длину с места .Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения на пояс верхних конечностей.		
93	1	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега, техника разбега. Разбег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места- учет.	Упражнения на осанку.		
94	1	Прыжок в длину с разбега 13-15 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление. Развитие прыгучести. Итоговый контроль- тестирование.	Прыжки на скакалке 100 раз.		

95	1	Прыжковые упражнения Повторение приземления после прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега 13-15 шагов разбега – учет.	Упражнения на силу.		
96	1	Инструктаж по технике безопасности во время метание гранаты Специальные упражнения. Метание гранаты 500 г.- на дальность с места.	Выполнять комплекс ОРУ лежа на ковриках.		
97	1	Общеразвивающие упражнения. Метание гранаты 500 г. с четырех шагов – учет. Скрытный шаг.	Сгибание и разгибание рук 25 раз.		
Бадминтон- 6 часов					
98	1	Техника безопасности на занятии бадминтона , способы держания ракетки, жонглирование принимая удары из-за спины с перемещением п/и «Двухрукий бадминтон» Итоговый контроль – тестирование.	Поднимание туловища 20 раз.		
99		Игровые стойки (основная стойка, средняя, низкая, правосторонняя и левосторонняя), п/и «Двухрукий бадминтон» . Жонглирование- тест.	Сгибание и разгибание рук 25 раз.		
100	1	Удары: Высокий сверху открытой стороной ракетки. Короткая подача открытой стороной ракетки. Учебная игра.	Упражнения на осанку.		
101	1	Удары: Высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Подача: Высоко-далёкая подача. Техника передвижения в различных зонах площадки с выполнениями ударов п/и «Бой с тенью» .	Прыжки на скакалке 100 раз.		
102	1	Приемы подачи сверху. Перекидывание вдвоём, вчетвером одним, двумя воланами. Тест- Высоко-далёкая подача на заднюю линию площадки.	Упражнения на пояс верхних конечностей		
Резерв – 3 часа					
103	1	Учебная игра в бадминтон , п/и «Вертушка» одиночная до 5 очков. Перемещение по площадки в четыре точки из центра -тест.	Упражнения на силу.	резерв	
104	1	П/И на развитие ловкости	Прыжки на месте	резерв	

105	1	П/И на развитие координационных способностей	Бег на месте 10 сек.	резерв	
-----	---	--	----------------------	--------	--

3.6. Перечень учебно-методического обеспечения для 10-11х классов

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий:

учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2020-2021 учебный год:

- Физическая культура 5-6-7- классы ; 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; -М.: Просвещение 2014 г.

- Физическая культура 8-9 - классы ; 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; -М.: Просвещение 2009 г.

- Физическая культура 10-11 - классы ; 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; -М.: Просвещение 2009 г.

дидактические материалы для учителя:

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 10-11 класс Москва «Вако» 2009

- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

Учебно-практическое оборудование:

Козел гимнастический
Канат для лазанья
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Комплект навесного оборудования (перекладина,)
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
Палка гимнастическая
Скакалка детская
Мат гимнастический
Гимнастический подкидной мостик
Кегли
Обруч детский
Рулетка измерительная
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
Щит баскетбольный тренировочный
Сетка волейбольная
Аптечка

