




**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Амурской области  
МКУ Отдел образования администрации  
Бурейского муниципального округа  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
Бурейская средняя общеобразовательная школа

| РАССМОТРЕНО   | СОГЛАСОВАНО   | УТВЕРЖДЕНО  |
|---|---|---|
| Руководитель ШМО<br> /Н.С. Михалева/<br>Ф.И.О. | Заместитель директора по УВР<br> /Коломцева В.С./<br>Ф.И.О. | Директор<br> /Самсонов В.Г./<br>Ф.И.О. |
| Протокол № 1<br>от «27» августа 2022 г.   | Протокол № 1<br>от «27» августа 2022 г.   | Приказ № 129<br>от «29» августа 2022 г.   |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 10 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Михалева Наталья Сергеевна  
учитель физической культуры

Буря 2022

## **Содержание учебного предмета 10 класс**

**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». Эти темы 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.

**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.

**Физическое совершенствование.** Наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», «Упражнения культурно – этнической направленности».

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся). Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)  
Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Настольный теннис.** Основы знаний. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису. Технические приемы игры. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. Овладение техникой передвижений и стоек: Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Овладение техникой держания ракетки: Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Жонглирование мячом. Овладение техникой ударов и подач: Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. б. Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов на работе, на тренажере. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча. Тактика игры. Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач. Тактическая подготовка. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Стратегия проведения игры. В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

| Перечень и название раздела и тем   | Формы организации учебных занятий              | Основные виды деятельности   |
|---|--|--|
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (27 часов)</b><br>ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.<br>Техника спринтерского бега. Низкий старт. | Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная | Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>Бег по дистанции 70 - 80м. Финиширование.<br/>Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.<br/>Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.<br/>Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.<br/>Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.<br/>Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание.<br/>Прыжок в длину с разбега на результат.<br/>Специальные беговые упражнения<br/>Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м<br/>Техника метания гранаты.<br/>Метание гранаты на дальность.<br/>Самонаблюдение за состоянием организма. (зачет)<br/>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности<br/>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.<br/>Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).<br/>Бег на результат (3000 м – м. и 1500 м – д.)<br/>Равномерный бег 12 минут.<br/>Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности<br/>Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.<br/>Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений<br/>Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры<br/>Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.<br/>Прыжки в полуприседе. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.<br/>Комплексы упражнений с набивными мячами.</p> |  | <p>при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.<br/><i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.<br/><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».<br/><i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).<br/>Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)<br/>Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.<br/><b>Знания о физической культуре.</b> 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». Эти темы 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.<br/><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> Содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в</p> |
|---|--|---|

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>Специализированные комплексы упражнений на развитие координации<br/>Бег на результат. Сдача нормативов<br/>Контрольный урок по физической культуре</p>   |   | <p>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.</p>   |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b><br/><b>Настольный теннис (21 час)</b><br/>Тактика выполнения и приема подачи.<br/>Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.<br/>Тактика игры с разными противниками<br/>Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом.<br/>Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.<br/>ОРУ. Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.<br/>Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.<br/>ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).<br/>Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ<br/>Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры.<br/>Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.<br/>Игра на счет из одной, трех партий<br/>Основные тактические варианты игры.<br/>Отработка изученных ударов: замах, ускорение.<br/>Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.<br/>Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.<br/>Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.</p> | <p>Фронтальная,<br/>парная,<br/>групповая,<br/>индивидуальная</p> | <p>Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису. Технические приемы игры. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. Овладение техникой передвижений и стоек: Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Овладение техникой держания ракетки: Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Жонглирование мячом. Овладение техникой ударов и подач: Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов на роботе, на тренажере. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Защита: прием мяча, постанова блока, перекрут мяча. Тактика игры. Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач. Тактическая подготовка. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение. Парные игры. Контрольные игры. Соревнования по настольному теннису.</p>  |   | <p>соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Стратегия проведения игры. В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.</p>  |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b><br/> <b>Гимнастика (24 часа)</b><br/> ТБ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.<br/> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.<br/> Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом.<br/> Строевые приемы. Выход силой. Толчком двух ног вис углом.<br/> Выход силой. Равновесие на нижней жерди.<br/> Строевые приемы. Висы и упоры.<br/> Выполнение элементов на перекладине, на разновысоких брусьях.<br/> Лазание по канату без помощи ног.<br/> Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге.<br/> Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.<br/> Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках. Стойка на лопатках, кувырок назад.<br/> Совершенствование акробатических упражнений.<br/> Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках.<br/> Стойка на руках (с помощью).<br/> Техника длинного кувырка. Стойка на руках.<br/> Техника выполнения комбинации из акробатических элементов.<br/> Техника опорного прыжка через коня.<br/> Совершенствование комбинации из акробатических элементов.<br/> Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.</p> | <p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p> | <p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Висы и упоры: юноши: подтягивание в виси; поднимание прямых ног в виси. Девушки: подтягивание из виси лежа. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см. Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах. Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами. Оказание первой помощи при травмах. Развитие</p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка. Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. Пирамиды для девочек. Пирамиды для мальчиков. Пирамиды для смешанных составов Гимнастическая полоса препятствий</p>  |   | <p>гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.</p>  |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры с элементами спортивных игр. (6 часов)</b><br/>         Подвижные игры с элементами баскетбола «10 передач», «Ловец с мячом»<br/>         Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану», «Вышибалы»<br/>         Подвижные игры с элементами волейбола «Перестрелка», «Мяч перед собой»<br/>         Подвижные игры с элементами волейбола «Передача центральному», «Мяч капитану»<br/>         Подвижные игры с элементами футбола «Передачи мяча ногами», «Одно касание»<br/>         Подвижные игры с элементами футбола «Точно в цель», «Обманный мяч»</p> | <p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p> | <p>Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих. Двигательные действия устанавливаются правилами игры, выполнение которых требует от играющих соответствующего инициативного поведения в пределах установленных правил. Правила определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути достижения цели. От сложности и количества правил зависит и сама сложность игры. Собственно, подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и руководителями в зависимости от условий, в которых игры проводятся. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площадки, также варьируется и инвентарь</p> |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Проектная деятельность (3 часа)</b><br/>         Выбор темы проекта, проблемы. Определение цели и задач проекта<br/>         Подготовка документации проекта. Подготовка проекта к реализации<br/>         Реализация проекта. Отчет о проекте.</p>   | <p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p> | <p>Проектно-ориентированное обучение является необходимой компонентой в формировании профессиональных компетенций. Разрабатывая и реализуя проекты, учащиеся развивают навыки мышления, поиска информации, анализа, экспериментирования, принятия решений, самостоятельной работы и работы в группах.</p>  |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (21 часа)</b><br/>         Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее освоенных л/а упражнений<br/>         Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.<br/>         Прыжок в высоту. Переход через планку.<br/>         Челночный бег.</p>   | <p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p> | <p>Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю). Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в</p>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>Прыжок в высоту. Приземление. Челночный бег.<br/>         Подводящие упражнения для прыжка в высоту<br/>         Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).<br/>         Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности<br/>         Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон.<br/>         Бег по дистанции (70-90м). Финиширование.<br/>         Тестирование - бег 30м.<br/>         Бег 100 м с низкого старта. Финиширование.<br/>         Бег 100 м с низкого старта на результат.<br/>         Тестирование – бег 1000м.<br/>         Бег на средней дистанции 800м.<br/>         Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.<br/>         Метание гранаты из различных положений.<br/>         Метание гранаты на дальность.<br/>         Специализированные комплексы упражнений на развитие координации<br/>         Бег на результат. Сдача нормативов<br/>         Контрольный урок по физической культуре<br/>         Бег на результат (3000 м – м. и 1500 м – д.)<br/>         Упражнения для развития физических качеств.</p> |  | <p>горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг). Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.</p> |
|---|--|---|

### Календарно – тематическое планирование

| №  | Кол-во часов | Тема урока | Д/З | Дата урока |      |
|--|--------------|------------|-----|------------|------|
|  |              |            |     | план       | факт |
| <b>Лёгкая атлетика. Спортивные игры.</b> |              |            |     |            |      |



|    |   |   |                                   |       |  |
|----|---|---|-----------------------------------|-------|--|
| 1  | 1 | ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.   | Приседания на одной ноге          | 2.09  |  |
| 2  | 1 | Бег по дистанции 30 – 100 м. Финиширование. Нападающие удары.   | Пресс                             | 3.09  |  |
| 3  | 1 | Эстафетный бег. Тестирование - бег 30 м. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.                                    | Наклоны вперед                    | 7.09  |  |
| 4  | 1 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Нижняя передача на точность.  | Отжимания                         | 9.09  |  |
| 5  | 1 | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Приём мяча снизу двумя руками.  | Прыжки в длину с места            | 10.09 |  |
| 6  | 1 | Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.               | Бег в среднем темпе               | 14.09 |  |
| 7  | 1 | Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание. Игра «Волейбол»  | Сообщение о видах лёгкой атлетики | 16.09 |  |
| 8  | 1 | Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Совершенствование ударов в учебной игре.                       | Приседания на одной ноге          | 17.09 |  |
| 9  | 1 | Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Совершенствование индивидуальным действиям в лапте.                                 | Пресс                             | 21.09 |  |
| 10 | 1 | Техника метания гранаты. Совершенствование техники передач на короткие и средние дистанции.   | Наклоны вперед                    | 23.09 |  |
| 11 | 1 | Метание гранаты на дальность. Обучение групповым действиям в лапте. Совершенствование тактических действий в игре лапта.              | Отжимания                         | 24.09 |  |
| 12 | 1 | Круговая тренировка. Игра «Русская лапта»   | Прыжки в длину с места            | 28.09 |  |
| 13 | 1 | Специальные скоростно-силовые упражнения. Вырывание и выбивание мяча.   | Бег в среднем темпе               | 30.09 |  |
| 14 | 1 | Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата. Защитные действия при опеке игрока с мячом. | Сообщение о видах лёгкой атлетики | 1.10  |  |
| 15 | 1 | Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Перехват мяча.  | Приседания на одной ноге          | 5.10  |  |
| 16 | 1 | Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Борьба за мяч после отскока от щита.  | Пресс                             | 7.10  |  |
| 17 | 1 | Равномерный бег 12 минут. Быстрый прорыв.   | Наклоны вперед                    | 8.10  |  |
| 18 | 1 | Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Игра «Баскетбол»                                      | Отжимания                         | 12.10 |  |
| 19 | 1 | Круговая тренировка. Выбивание мяча ударом ногой  | Прыжки в длину с места            | 14.10 |  |
| 20 | 1 | Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений. Отбор мяча перехватом   | Бег в среднем темпе               | 15.10 |  |
| 21 | 1 | Бег по пересеченной местности. Отбор мяча толчком плеча в плечо   | Сообщение о видах лёгкой атлетики | 19.10 |  |
| 22 | 1 | Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника                      | Приседания на одной ноге          | 21.10 |  |
| 23 | 1 | Прыжки в длину с места. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника  | Пресс                             | 22.10 |  |
| 24 | 1 | Комплексы упражнений с набивными мячами. Обводка с помощью обманных движений (финтов)   | Наклоны вперед                    | 26.10 |  |

|   |   |   |                              |       |  |
|---|---|---|------------------------------|-------|--|
| 25  | 1 | Комплексы упражнений на развитие координации. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | Отжимания                    | 28.10 |  |
| 26  | 1 | Круговая тренировка. Игра «Футбол»  | Прыжки в длину с места       | 29.10 |  |
| 27  | 1 | Контрольный урок по физической культуре   | Бег в среднем темпе          | 9.11  |  |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Настольный теннис.</b> |   |   |                              |       |  |
| 28  | 1 | Тактика выполнения и приема подачи.   | Приседания на одной ноге     | 11.11 |  |
| 29  | 1 | Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.   | Пресс                        | 12.11 |  |
| 30  | 1 | Тактика игры с разными противниками   | Наклоны вперед               | 16.11 |  |
| 31  | 1 | Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом.                            | Отжимания                    | 18.11 |  |
| 32  | 1 | Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.   | Прыжки в длину с места       | 19.11 |  |
| 33  | 1 | ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.                       | Бег в среднем темпе          | 23.11 |  |
| 34  | 1 | Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.   | Сообщение о теннисе          | 25.11 |  |
| 35  | 1 | ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).                                       | Приседания на одной ноге     | 26.11 |  |
| 36  | 1 | Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ   | Пресс                        | 30.11 |  |
| 37  | 1 | Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры.                               | Наклоны вперед               | 2.12  |  |
| 38  | 1 | Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.                     | Отжимания                    | 3.12  |  |
| 39  | 1 | Игра на счет из одной, трех партий  | Прыжки в длину с места       | 7.12  |  |
| 40  | 1 | Основные тактические варианты игры.   | Бег в среднем темпе          | 9.12  |  |
| 41  | 1 | Отработка изученных ударов: замах, ускорение.   | Сообщение о теннисе          | 10.12 |  |
| 42  | 1 | Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.                 | Приседания на одной ноге     | 14.12 |  |
| 43  | 1 | Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.             | Пресс                        | 16.12 |  |
| 44  | 1 | Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.                      | Наклоны вперед               | 17.12 |  |
| 45  | 1 | Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение.  | Отжимания                    | 21.12 |  |
| 46  | 1 | Парные игры.  | Прыжки в длину с места       | 23.12 |  |
| 47  | 1 | Контрольные игры.   | Бег в среднем темпе          | 24.12 |  |
| 48  | 1 | Соревнования по настольному теннису.  | Сообщение о теннисе          | 11.01 |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики и снарядная гимнастика.</b> |   |   |                              |       |  |
| 49  | 1 | ТБ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.  | Приседания на одной ноге     | 13.01 |  |
| 50  | 1 | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.                    | Пресс                        | 14.01 |  |
| 51  | 1 | Строевые приемы. Подтягивания на перекладине.   | Наклоны вперед               | 18.01 |  |
| 52  | 1 | Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом.   | Отжимания                    | 20.01 |  |
| 53  | 1 | Строевые приемы. Выход силой. Толчком двух ног вис углом.                                       | Прыжки в длину с места       | 21.01 |  |
| 54  | 1 | Выход силой. Равновесие на нижней жерди.  | Бег в среднем темпе          | 25.01 |  |
| 55  | 1 | Строевые приемы. Висы и упоры.  | Сообщение о видах гимнастики | 27.01 |  |

|  |   |   |                                   |       |  |
|--|---|---|-----------------------------------|-------|--|
| 56   | 1 | Выполнение элементов на перекладине, на разновысоких брусьях.   | Приседания на одной ноге          | 28.01 |  |
| 57   | 1 | Лазание по канату без помощи ног.   | Пресс                             | 1.02  |  |
| 58   | 1 | Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге.  | Наклоны вперед                    | 3.02  |  |
| 59   | 1 | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.   | Отжимания                         | 4.02  |  |
| 60   | 1 | Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках. Стойка на лопатках, кувырок назад.                      | Прыжки в длину с места            | 8.02  |  |
| 61   | 1 | Совершенствование акробатических упражнений.  | Бег в среднем темпе               | 10.02 |  |
| 62   | 1 | Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью).                       | Сообщение о видах гимнастики      | 11.02 |  |
| 63   | 1 | Техника длинного кувырка. Стойка на руках.  | Приседания на одной ноге          | 15.02 |  |
| 64   | 1 | Техника выполнения комбинации из акробатических элементов.  | Пресс                             | 17.02 |  |
| 65   | 1 | Техника опорного прыжка через коня.   | Наклоны вперед                    | 18.02 |  |
| 66   | 1 | Опорный прыжок через козла.   | Отжимания                         | 20.02 |  |
| 67   | 1 | Опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.   | Прыжки в длину с места            | 22.02 |  |
| 68   | 1 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.                           | Бег в среднем темпе               | 24.02 |  |
| 69   | 1 | Прыжок через козла, коня на результат.  | Сообщение о видах гимнастики      | 25.02 |  |
| 70   | 1 | Пирамиды для девочек. Пирамиды для мальчиков.   | Приседания на одной ноге          | 27.02 |  |
| 71   | 1 | Пирамиды для смешанных составов   | Пресс                             | 1.03  |  |
| 72   | 1 | Гимнастическая полоса препятствий   | Наклоны вперед                    | 3.03  |  |
| <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</b> |   |   |                                   |       |  |
| 73   | 1 | Подвижные игры с элементами баскетбола «10 передач», «Ловец с мячом»                                  | Отжимания                         | 4.03  |  |
| 74   | 1 | Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану», «Вышибалы»                                     | Прыжки в длину с места            | 10.03 |  |
| 75   | 1 | Подвижные игры с элементами волейбола «Перестрелка», «Мяч перед собой»                                | Бег в среднем темпе               | 11.03 |  |
| 76   | 1 | Подвижные игры с элементами волейбола «Передача центральному», «Мяч капитану»                         | Сообщение о видах спортивных игр  | 13.03 |  |
| 77   | 1 | Подвижные игры с элементами футбола «Передачи мяча ногами», «Одно касание»                            | Приседания на одной ноге          | 15.03 |  |
| 78   | 1 | Подвижные игры с элементами футбола «Точно в цель», «Обманный мяч»                                    | Пресс                             | 17.03 |  |
| <b>Легкая атлетика. Спортивные игры.</b>           |   |   |                                   |       |  |
| 79   | 1 | Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее освоенных л/а упражнений. Игра «Футбол» | Бег в среднем темпе               | 7.04  |  |
| 80   | 1 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Игра «Футбол»  | Сообщение о видах легкой атлетике | 8.04  |  |
| 81   | 1 | Прыжок в высоту. Переход через планку. Челночный бег. Игра «Футбол»                                   | Приседания на одной ноге          | 12.04 |  |
| 82   | 1 | Прыжок в высоту. Приземление. Челночный бег. Игра «Футбол»  | Пресс                             | 14.04 |  |
| 83   | 1 | Подводящие упражнения для прыжка в высоту. Игра «Футбол»  | Наклоны вперед                    | 15.04 |  |
| 84   | 1 | Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Игра «Футбол»                           | Отжимания                         | 19.04 |  |

|     |   |  |                                   |       |  |
|-----|---|--|-----------------------------------|-------|--|
| 85  | 1 | Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Игра «Русская лапта» | Прыжки в длину с места            | 21.04 |  |
| 86  | 1 | Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон. Игра «Русская лапта»                                    | Бег в среднем темпе               | 22.04 |  |
| 87  | 1 | Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. Игра «Русская лапта»               | Сообщение о видах легкой атлетике | 26.04 |  |
| 88  | 1 | Бег 100 м с низкого старта. Финиширование. Игра «Русская лапта»                                      | Приседания на одной ноге          | 28.04 |  |
| 89  | 1 | Бег 100 м с низкого старта на результат. Игра «Русская лапта»  | Пресс                             | 29.04 |  |
| 90  | 1 | Тестирование – бег 2000м. Игра «Русская лапта»   | Наклоны вперед                    | 3.05  |  |
| 91  | 1 | Бег на средней дистанции 800м. Игра «Баскетбол»  | Отжимания                         | 5.05  |  |
| 92  | 1 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Игра «Баскетбол»                                      | Прыжки в длину с места            | 6.05  |  |
| 93  | 1 | Метание гранаты из различных положений. Игра «Баскетбол»   | Бег в среднем темпе               | 10.05 |  |
| 94  | 1 | Метание гранаты на дальность. Игра «Баскетбол»   | Сообщение о видах легкой атлетике | 12.05 |  |
| 95  | 1 | Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. Игра «Баскетбол»                    | Приседания на одной ноге          | 13.05 |  |
| 96  | 1 | Бег на результат. Сдача нормативов. Игра «Баскетбол»   | Пресс                             | 17.05 |  |
| 97  | 1 | Контрольный урок по физической культуре. Игра «Волейбол»   | Наклоны вперед                    | 19.05 |  |
| 98  | 1 | Бег на результат (3000 м – м. и 1500 м – д.). Игра «Волейбол»  | Отжимания                         | 20.05 |  |
| 99  | 1 | Упражнения для развития физических качеств. Игра «Волейбол»  | Прыжки в длину с места            | 24.05 |  |
| 100 | 1 | Контрольная работа по физической культуре за курс 11 класса. Игра «Волейбол»                         | Бег в среднем темпе               | 26.05 |  |
| 101 | 1 | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием. Игра «Волейбол»                               | Сообщение о видах легкой атлетике | 27.05 |  |
| 102 | 1 | Самостоятельные занятия физической культурой, взаимодействие их на организм. Игра «Волейбол»         | Приседания на одной ноге          | 31.05 |  |