

Приложение
к образовательной программе
среднего общего образования
МБОУ гимназии №3 г.Грязи,
утвержденной приказом
от 31.08. 2020 г. № 153

Директор МБОУ гимназии № 3


Ананских А.М.

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для 10-11 классов

г. Грязи

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник на базовом уровне 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 выполнять ответные действия в ситуациях 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 на базовом уровне 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять 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;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

I.1 Планируемые личностные результаты освоения программы

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**2. Содержание учебного предмета
Базовый уровень**

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 30 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

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. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. 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 показаний 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. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Модуль 2. Самбо

Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подьем переворотом в упор силой, из вися подьем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подьем переворотом, из упора согнувшись на руках подьем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на

гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. *Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).*

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. *Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.*

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без

приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Модуль 5. Плавание

Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движения всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Городки»)

Поэтапное изучение технических элементов: стойка; хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие. Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон, выброс; техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полукона; броски переразворотом в нормальной плоскости; броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости. Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона. Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные

условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Модули	Разделы	Часы
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол	9
		Баскетбол	21
		Волейбол	27
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика	3
		Самбо	3
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	24
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	9
	Модуль 5. Плавание	Плавание	3
	Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	пример: «Народные игры» Игра «Лапта» Игра «Городки»	3

ГODOVОЙ ПЛАН ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№	ВИД ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА	10-11 КЛАССЫ	
		10	11
	Классы		
I	Теоретическая часть	В процессе урока	
1.1	Основы знаний о физической культуре		
II	Базовая часть	66	66
2.1	Спортивные игры (волейбол)	27	27
2.2	Гимнастика	3	3
2.3	Легкая атлетика	24	24

2.4	Лыжная подготовка	9	9
2.5	Плавание	3	3
III	Вариативная часть	39	39
3.1	Баскетбол	21	24
3.2	Мини-футбол	9	6
3.3	Гандбол	3	3
3.4	Ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика.	В процессе урока (разминка, ОФП)	
3.5	Национальные виды спорта (Лапта)	Игра в процессе урока	
3.6	Атлетические единоборства	В процессе урока (разминка, развитие физических качеств)	
3.7	Кроссовая подготовка	6	6
Итого:		102	102

№ урока	1. Календарно-тематическое планирование материала по физической культуре в 10 классе (102 часа) на 2020-2021 учебный год для 10 класса (юноши) Учебник: Физическая культура. 10 -11 кл. В.И.Лях. Просвещение 2015 г. Учитель: Драгунов С.В.				
	Тема (раздел)	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			Планируемая	Фактическая	
I полугодие (48 часов)					
Легкая атлетика (12 часов)					
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	1.09		
2	Тестирование бега на 100 м	1	3.00		
3	Бег на короткие дистанции	1	5.09		
4	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м	1	9.09		
5	Техника метания гранаты на дальность с разбега	1	10.09		

6	Метание гранаты на дальность с разбега	1	12.09		
7-8	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	2	16.09 17.09		
9-10	Прыжки в длину с разбега	2	19.09 23.09		
11	Броски малого мяча на дальность	1	26.09		
12	Тетирование 6-ти минутного бега	1	30.09		
Кроссовая подготовка (6 часов)24					
13	Понятия «интервальная тренировка». Бег 3000 м (3 x 1000 м).	1	01.10		
14	Бег (3000 м, 5000 м). Помощь в судействе.	1	03.10		
15	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	1	14.10		
16	Прыжки в длину с места. Определение работоспособности.	1	15.10		
17	Понятия аэробной и анаэробной нагрузки. Бег 1000 м.	1	17.10		
18	Бег (500 м, 1000 м).	1	21.10		
Баскетбол (15 часов)					
19	Штрафной бросок. Прыжки на скакалке за 1 мин.	1	22.10		
20	Защитные действия.	1	24.10		
21	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Учёт.	1	28.10		
22-23	Тактические действия. Организация соревнований.	2	29.10 31.10		
24	Личная защита. История комплекса ГТО.	1	05.11		
25	Техника перемещений и владения мячом.	1	07.11		
26-27	Учебная игра. Подтягивание на перекладине. Понятие спортивной нагрузки.	2	11.11 12.11		
28	Взаимодействие трёх игроков в нападении. История развития баскетбола.	1	14.11		
29-30	Зонная защита (2x3). Челночный бег (3 x 10). Понятие «здоровый человек».	2	18.11 19.11		
31-32	Бросок мяча после двух шагов. Индивидуальный комплекс силовых упражнений.	2	21.11		

			25.11		
33	Оценка техники владения баскетбольным мячом. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	1	02.12		
Волейбол (12 часов)					
34	Правила игры в волейбол. Передача сверху двумя руками.	1	03.12		
35	Приёмы и передачи мяча. Тройной прыжок с места.	1	05.12		
36-37	Подачи мяча. Правила игры в волейбол.	2	09.12		
38	Нападающий удар. Челночный бег 4 x 10 м	1	10.12		
39-40	Защитные действия. Групповое блокирование.	2	12.12		
41	Совершенствование техники передач, приёма. Упражнения атлетической гимнастики.	1	16.12		
42	Нападающий удар в тройках через сетку. Бросок набивного мяча.	1	17.12		
43-44	Верхняя прямая подача, приём сверху. Прыжки на скакалках.	2	19.12		
45	Оценка техники владения волейбольным мячом.	1	23.12		
Гимнастика (3 часа)					
46	Техника безопасности на гимнастике. Кувырок назад из стойки на руках (м). Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1	24.12		
47	Акробатические комбинации. Наклоны вперед из положения сидя.	1	26.12		
48	Упражнения в висе. Подтягивание на перекладине.	1	30.12		
II полугодие (57 часов)					
Лыжная подготовка (9 часов)					
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование изученных лыжных ходов.	1	09.01		
50-51	Переход с одновременных ходов на попеременные. Первая помощь при ушибах, переломах, растяжении.	2	13.01 14.01		
52	Коньковый ход на лыжах. Требования к температурному режиму.	1	16.01		
53-54	Спуск в низкой стойке. Дистанция 2000 м.	2	20.01 21.01		

55-56	Дистанция 2000 м. Лыжная эстафета с этапом 500 м.	2	23.01		
			27.01		
57	Прохождение дистанции 3000 м.	1	28.01		
Волейбол (12 часов)					
58	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	30.01		
59-60	Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар) Пресс за 1 мин.	2	03.02		
			04.02		
61-62	Прямой нападающий удар. Упражнения ритмической гимнастики.	2	06.02		
			10.02		
63-64	Тактические действия в нападении.	2	11.02		
65	Тактические действия в защите.	1	13.02		
66	Верхняя прямая подача.	1	17.02		
67-68	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Подтягивание на высокой, низкой перекладине.	2	18.02		
			20.02		
69	Оценка техники владения волейбольным мячом.	1	2.03		
Гандбол (3 часа)					
70-71	Броски мяча из опорного положения. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	03.03		
			05.03		
72	Оценка техники владения гандбольным мячом.	1	10.03		
Баскетбол (9 часов)					
73	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	12.03		
74	Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Учёт в многоскоках – 8 прыжков.	1	16.03		
75	Взаимодействие трёх игроков в нападении.	1	17.03		
76	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Упражнения атлетической гимнастики.	1	19.03		
77-78	Броски в корзину со средних и дальних дистанций. Прыжки на скакалке за 1 мин.	2	23.03		
			24.03		
79-80	Индивидуальные действия в защите. Челночный бег 10x10 м.	2	26.03		
			30.03		
81	Техника штрафного броска.	1	31.03		

	Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.				
Лёгкая атлетика (12)					
82	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. 100 м.	1	02.04		
83-84	Бег по дистанции 100 м.	2	06.04 07.04		
85	Бег 60 м. Индивидуальные тренировочные программы.	1	13.04		
86-87	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2	14.04 16.04		
88-89	Метание мяча (150 г).	2	20.04 21.04		
90	Кросс 1000 м. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	23.04		
91	Бег с преодолением горизонтальных препятствий до 2000 м.	1	27.04		
92	Кросс 3000 м.	1	28.04		
93	Кроссовый бег с отягощением. Приемы определения самочувствия, работоспособности.	1	30.04		
Плавание (3 часа)					
94-95	Упражнения на суше для освоения техники плавания способом «брас». Основные знания в области гигиены, спортивного и прикладного плавания.	2	7-12.05		
96	Упражнения на суше для освоения техники плавания способом «кроль на груди». Знание правил помощи пострадавшему на воде.	1	14.05		
Мини-футбол (6 часов)					
97	Техника безопасности в игре футбол. Совершенствование техники ведения мяча. Подтягивание на перекладине.	1	18.05		
98-99	Перемещение и владение мячом. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	19-21.05		
100-101	Совершенствование техники владения мячом.	2	25-26.05		
102	Тактические действия в игре.	1	28.05		

№ урока	<p align="center">1. Календарно-тематическое планирование материала по физической культуре в 10 классе (102 часа) на 2020-2021 учебный год для 10 класса (девушки) Учебник: Физическая культура. 10 -11 кл. В.И.Лях. Просвещение 2015 г. Учитель: Жерновая М.И.</p>				
	Тема (раздел)	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			Планируемая	Фактическая	
I полугодие (48 часов)					
Легкая атлетика (12 часов)					
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	1.09		
2	Тестирование бега на 100 м	1	3.00		
3	Бег на короткие дистанции	1	5.09		
4	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м	1	9.09		
5	Техника метания гранаты на дальность с разбега	1	10.09		
6	Метание гранаты на дальность с разбега	1	12.09		
7-8	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	2	16.09 17.09		
9-10	Прыжки в длину с разбега	2	19.09 23.09		
11	Броски малого мяча на дальность	1	26.09		
12	Тестирование 6-ти минутного бега	1	30.09		
Кроссовая подготовка (6 часов)24					
13	Понятия «интервальная тренировка». Бег 3000 м (3 x 1000 м).	1	01.10		
14	Бег (3000 м, 5000 м). Помощь в судействе.	1	03.10		
15	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	1	14.10		
16	Прыжки в длину с места. Определение работоспособности.	1	15.10		

17	Понятия аэробной и анаэробной нагрузки. Бег 1000 м.	1	17.10		
18	Бег (500 м, 1000 м).	1	21.10		
Баскетбол (15 часов)					
19	Штрафной бросок. Прыжки на скакалке за 1 мин.	1	22.10		
20	Защитные действия.	1	24.10		
21	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Учёт.	1	28.10		
22-23	Тактические действия. Организация соревнований.	2	29.10 31.10		
24	Личная защита. История комплекса ГТО.	1	05.11		
25	Техника перемещений и владения мячом.	1	07.11		
26-27	Учебная игра. Подтягивание на перекладине. Понятие спортивной нагрузки.	2	11.11 12.11		
28	Взаимодействие трёх игроков в нападении. История развития баскетбола.	1	14.11		
29-30	Зонная защита (2х3). Челночный бег (3 × 10). Понятие «здоровый человек».	2	18.11 19.11		
31-32	Бросок мяча после двух шагов. Индивидуальный комплекс силовых упражнений.	2	21.11 25.11		
33	Оценка техники владения баскетбольным мячом. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	1	02.12		
Волейбол (12 часов)					
34	Правила игры в волейбол. Передача сверху двумя руками.	1	03.12		
35	Приёмы и передачи мяча. Тройной прыжок с места.	1	05.12		
36-37	Подачи мяча. Правила игры в волейбол.	2	09.12		
38	Нападающий удар. Челночный бег 4 x 10 м, с.	1	10.12		

39-40	Защитные действия. Групповое блокирование.	2	12.12		
41	Совершенствование техники передач, приёма. Упражнения атлетической гимнастики.	1	16.12		
42	Нападающий удар в тройках через сетку. Бросок набивного мяча.	1	17.12		
43-44	Верхняя прямая подача, приём сверху. Прыжки на скакалках за 1 мин.	2	19.12		
45	Оценка техники владения волейбольным мячом.	1	23.12		
Гимнастика (3 часа)					
46	Техника безопасности на гимнастике. Переворот в сторону. Кувырок назад в полушпагат (д) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1	24.12		
47	Акробатические комбинации. Наклоны вперед из положения сидя.	1	26.12		
48	Упражнения на бревне. Подтягивание на перекладине.	1	30.12		
II полугодие (57 часов)					
Лыжная подготовка (9 часов)					
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование изученных лыжных ходов.	1	09.01		
50-51	Переход с одновременных ходов на попеременные. Первая помощь при ушибах, переломах, растяжении.	2	13.01 14.01		
52	Коньковый ход на лыжах. Требования к температурному режиму.	1	16.01		
53-54	Спуск в низкой стойке. Дистанция 2000 м.	2	20.01 21.01		
55-56	Дистанция 2000 м. Лыжная эстафета с этапом 500 м.	2	23.01 27.01		
57	Прохождение дистанции 3000 м.	1	28.01		
Волейбол (12 часов)					
58	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	30.01		
59-60	Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар) Пресс за 1 мин.	2	03.02		

			04.02		
61-62	Прямой нападающий удар. Упр. ритмической гимнастики.	2	06.02 10.02		
63-64	Тактические действия в нападении.	2	11.02		
65	Тактические действия в защите.	1	13.02		
66	Верхняя прямая подача.	1	17.02		
67-68	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Подтягивание на высокой, низкой перекладине.	2	18.02 20.02		
69	Оценка техники владения волейбольным мячом.	1	2.03		
Гандбол (3 часа)					
70-71	Броски мяча из опорного положения. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	03.03 05.03		
72	Оценка техники владения гандбольным мячом.	1	10.03		
Баскетбол (9 часов)					
73	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	12.03		
74	Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Учёт в многоскоках – 8 прыжков.	1	16.03		
75	Взаимодействие трёх игроков в нападении.	1	17.03		
76	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Упражнения атлетической гимнастики.	1	19.03		
77-78	Броски в корзину со средних и дальних дистанций. Прыжки на скакалке за 1 мин.	2	23.03 24.03		
79-80	Индивидуальные действия в защите. Челночный бег 10x10 м.	2	26.03 30.03		
81	Техника штрафного броска. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	31.03		
Лёгкая атлетика (12)					
82	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. 100 м.	1	02.04		
83-84	Бег по дистанции 100 м.	2	06.04 07.04		

85	Бег 60 м. Индивидуальные тренировочные программы.	1	13.04		
86-87	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2	14.04 16.04		
88-89	Метание мяча (150 г).	2	20.04 21.04		
90	Кросс 1000 м. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	23.04		
91	Бег с преодолением горизонтальных препятствий до 2000 м.	1	27.04		
92	Кросс 3000 м.	1	28.04		
93	Кроссовый бег с отягощением. Приемы определения самочувствия, работоспособности.	1	30.04		
Плавание (3 часа)					
94-95	Упражнения на суше для освоения техники плавания способом «басс». Основные знания в области гигиены, спортивного и прикладного плавания.	2	7-12.05		
96	Упражнения на суше для освоения техники плавания «кроль на груди». Знание правил помощи пострадавшему на воде.	1	14.05		
Мини-футбол (6 часов)					
97	Техника безопасности во время игры в футбол. Подтягивание на низкой перекладине.	1	18.05		
98-99	Перемещение и владение мячом. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	19-21.05		
100-101	Совершенствоване техники владения мячом.	2	25-26.05		
102	Тактические действия в игре.	1	28.05		

№ урока	Календарно-тематическое планирование материала по физической культуре в 11 классе (102 часа) на 2020-2021 учебный год для 11 класса (юноши) Учебник: Физическая культура. 11 кл. В.И.Лях. Просвещение 2015г. Учитель: Ананских А.М.
----------------	---

	Тема (раздел)	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			Планируемая	Фактическая	
I полугодие					
Легкая атлетика (12 часов)					
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	1.09		
2	Низкий старт. Бег 30 м.	1	3.09		
3	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 м.	1	7.09		
4	Специальные беговые упражнения.	1	08.09		
5	Бег 100 м.	1	10.09		
6	Метание спортивного снаряда. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	14.09		
7-8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила соревнований.	2	15-17.09		
9-10	Метание мяча 150 гр.	2	21-22.09		
11	Бег на 2000 м и 3000 м.	1	24.09		
12	Прыжок в высоту с разбега.	1	28.09		
Кроссовая подготовка (6 часов)					
13	Понятия «интервальная тренировка». Бег 3000 м.	1	29.09		
14	Бег 5000 м.	1	1.10		
15	Бег с преодолением препятствий.	1	5.10		
16	Кросс 3 км. Прыжки в длину с места.	1	12.10		
17	Бег 3000 - 4000 м с переменной скоростью. Понятия мощности нагрузки.	1	13.10		
18	Бег 1000 м.	1	15.10		
Баскетбол (15 часов)					
19	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	19.10		
20	Личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).	1	20.10		

21	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	22.10		
22-23	Тактические действия в стритболе. Организация соревнований по стритболу.	2	26-27.10		
24	Позиционное нападение и личная защита в игре.	1	29.10		
25	Двусторонняя игра.	1	2.11		
26-27	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Подтягивание на перекладине.	2	3-5.11		
28	Взаимодействие трёх игроков в нападении.	1	9.11		
29-30	Зонная защита (2х3). Челночный бег (3 × 10).	2	10-12.11		
31-32	Штрафной бросок.	2	16-17.11		
33	Учебная игра. Оценка техники владения мячом.	1	19.11		
Волейбол (12 часов)					
34	Правила игры в волейбол. Прямая подача.	1	30.11		
35	Нападение через четвёртую зону. Тройной прыжок с места.	1	01.12		
36-37	Блокирование. Понятие спортивной нагрузки.	2	03-07.12		
38	Верхняя прямая подача, приём подачи по зонам. Челночный бег.	1	08.12		
39-40	Нападение через 2-ю зону. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	10-14.12		
41	Совершенствование техники передач, приёма.	1	15.12		
42	Нападающий удар в тройках через сетку.	1	17.12		
43-44	Верхняя прямая подача, приём сверху. Прыжки на скакалках.	2	21-22.12		
45	Оценка техники владения волейбольным мячом.	1	24.12		
Гимнастика (3 часа)					
46	Техника безопасности на гимнастике. Акробатические комбинации.	1	28.12		
47	Акробатические элементы. Наклон вперед из положения сидя.	1	29.12		
48	Кувырок в прыжке. Подтягивание в висе.	1	30.12		
II полугодие					
Лыжная подготовка (9 часов)					

49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование изученных лыжных ходов.	1	11.01		
50-51	Прохождение дистанции 1500-3000 м.	2	12-14.01		
52	Одновременный и попеременный лыжные ходы.	1	18.01		
53-54	Одношажный и двушажный лыжный ход. Дистанция 2000 м.	2	19-21.01		
55-56	Техника конькового хода до 200 м.	2	25-26.01		
57	Прохождение дистанции до 3000 м с изменением способов передвижения.	1	28.01		
Волейбол (15 часов)					
58	Передача мяча сверху двумя руками с места и в прыжке.	1	01.02		
59-60	Комбинации из освоенных элементов. Пресс 1 мин.	2	02-04.02		
61-62	Нападающий удар.	2	08-09.02		
63-64	Игра в нападение через 3-ю зону. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	11-15.01		
65	Верхняя прямая подача.	1	16.02		
66-67	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	2	18-21.02		
68-69	Игра в нападение через 4 зону.	1	01.02		
70-71	Совершенствование технических приёмов.	2	02.02		
72	Оценка техники владения мячом в игровой ситуации.	1	04.03		
Баскетбол (9 часов)					
73	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	09.03		
74	Быстрый прорыв (2х1,3х2)	1	11.03		
75	Взаимодействие игроков в нападении.	1	15.03		
76	Позиционное нападение с изменением позиций.	1	16.03		
77-78	Зонная защита. Прыжки на скакалке.	2	18-22.03		
79-80	Игровые задания (3 × 2, 4 × 3). Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	23-25.03		
81	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Челночный бег 10х10 м.	1	29.03		
Лёгкая атлетика (12 часов)					
82	Инструктаж по ТБ. Низкий старт.	1	30.03		

83-84	Бег 100 м. Техника бега по дистанции.	2	01-05.04		
85	Эстафетный бег. Бег 60 м.	1	12.04		
86-87	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2	13-15.04		
88-89	Метание мяча с разбега (150 г).	2	19-20.04		
90	Кросс 1000 м.	1	22.04		
91	Кросс 5000 м (юноши) без учёта времени.	1	26.04		
92	Бег 30 м. Кроссовый бег с преодолением препятствий.	1	27.04		
93	Бег 100 м. Кроссовый бег с отягощением.	1	29.04		
Плавание (3 часа)					
94-95	Техника «кроль на спине». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	04-06.05		
96	Прикладные способы плавания.	1	10.05		
Мини-футбол (3 часа)					
97	Техника безопасности во время игры в футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1	11.05		
98	Учебная игра. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	13-17.05		
99	Тактические действия в игре.	1	18.05		
Гандбол					
100	Броски мяча из опорного положения.	1	20.05		
101	Учебно-тренировочная игра гандбол.	1	24.05		
102	Оценка техники владения мячом в игре.	1	25.05		

№ урока	Календарно-тематическое планирование				
	материала по физической культуре в 11 классе (102 часа)				
	на 2020-2021 учебный год для 11 класса (девушки)				
Учебник: Физическая культура. 11 кл. В.И.Лях. Просвещение 2015г. Учитель: жерновая М.И.					
	Тема (раздел)	Кол-во часов	Дата проведения		Примечани е
			Планиру емая	Фактиче ская	

I полугодие

Легкая атлетика (12 часов)

1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	1.09		
2	Низкий старт. Бег 30 м.	1	3.09		
3	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 м.	1	7.09		
4	Специальные беговые упражнения.	1	08.09		
5	Бег 100 м.	1	10.09		
6	Метание спортивного снаряда. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	14.09		
7-8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила соревнований.	2	15-17.09		
9-10	Метание мяча 150 гр.	2	21-22.09		
11	Бег на 2000 м и 3000 м.	1	24.09		
12	Прыжок в высоту с разбега.	1	28.09		

Кроссовая подготовка (6 часов)

13	Понятия «интервальная тренировка». Бег 3000 м.	1	29.09		
14	Бег 5000 м.	1	1.10		
15	Бег с преодолением препятствий.	1	5.10		
16	Кросс 3 км. Прыжки в длину с места.	1	12.10		
17	Бег 3000 - 4000 м с переменной скоростью. Понятия мощности нагрузки.	1	13.10		
18	Бег 1000 м.	1	15.10		

Баскетбол (15 часов)

19	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	19.10		
20	Личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).	1	20.10		
21	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	22.10		
22-23	Тактические действия в стритболе. Организация соревнований по стритболу.	2	26-27.10		
24	Позиционное нападение и личная защита в игре.	1	29.10		

25	Двусторонняя игра.	1	2.11		
26-27	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Подтягивание на перекладине.	2	3-5.11		
28	Взаимодействие трёх игроков в нападении.	1	9.11		
29-30	Зонная защита (2х3). Челночный бег (3 × 10).	2	10-12.11		
31-32	Штрафной бросок.	2	16-17.11		
33	Учебная игра. Оценка техники владения мячом.	1	19.11		
Волейбол (12 часов)					
34	Правила игры в волейбол. Прямая подача.	1	30.11		
35	Нападение через четвёртую зону. Тройной прыжок с места.	1	01.12		
36-37	Блокирование. Понятие спортивной нагрузки.	2	03-07.12		
38	Верхняя прямая подача, приём подачи по зонам. Челночный бег.	1	08.12		
39-40	Нападение через 2-ю зону. Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	10-14.12		
41	Совершенствование техники передач, приёма.	1	15.12		
42	Нападающий удар в тройках через сетку.	1	17.12		
43-44	Верхняя прямая подача, приём сверху. Прыжки на скакалках.	2	21-22.12		
45	Оценка техники владения волейбольным мячом.	1	24.12		
Гимнастика (3 часа)					
46	Техника безопасности на гимнастике. Акробатические комбинации.	1	28.12		
47	Акробатические элементы. Наклон вперед из положения сидя.	1	29.12		
48	Длинный кувырок. Подтягивание в виси.	1	30.12		
II полугодие					
Лыжная подготовка (9 часов)					
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование изученных лыжных ходов.	1	11.01		
50-51	Прохождение дистанции 1500-3000 м.	2	12-14.01		
52	Одновременный и попеременный лыжные ходы.	1	18.01		
53-54	Одношажный и двушажный лыжный ход. Дистанция 2000 м.	2	19-21.01		

55-56	Техника конькового хода до 200 м.	2	25-26.01		
57	Прохождение дистанции до 3000 м с изменением способов передвижения.	1	28.01		
Волейбол (15 часов)					
58	Передача мяча сверху двумя руками с места и в прыжке.	1	01.02		
59-60	Комбинации из освоенных элементов. Пресс 1 мин.	2	02-04.02		
61-62	Нападающий удар.	2	08-09.02		
63-64	Игра в нападение через 3-ю зону. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	11-15.01		
65	Верхняя прямая подача.	1	16.02		
66-67	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	2	18-21.02		
68-69	Игра в нападение через 4 зону.	1	01.02		
70-71	Совершенствование технических приёмов.	2	02.02		
72	Оценка техники владения мячом в игровой ситуации.	1	04.03		
Баскетбол (9 часов)					
73	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	09.03		
74	Быстрый прорыв (2х1,3х2)	1	11.03		
75	Взаимодействие игроков в нападении.	1	15.03		
76	Позиционное нападение с изменением позиций.	1	16.03		
77-78	Зонная защита. Прыжки на скакалке.	2	18-22.03		
79-80	Игровые задания (3 × 2, 4 × 3). Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	23-25.03		
81	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Челночный бег 10х10 м.	1	29.03		
Лёгкая атлетика (12 часов)					
82	Инструктаж по ТБ. Низкий старт.	1	30.03		
83-84	Бег 100 м. Техника бега по дистанции.	2	01-05.04		
85	Эстафетный бег. Бег 60 м.	1	12.04		
86-87	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2	13-15.04		
88-89	Метание мяча с разбега (150 г).	2	19-20.04		
90	Кросс 1000 м.	1	22.04		

91	Кросс 5000 м (юноши) без учёта времени.	1	26.04		
92	Бег 30 м. Кроссовый бег с преодолением препятствий.	1	27.04		
93	Бег 100 м. Кроссовый бег с отягощением.	1	294.04		
Плавание (3 часа)					
94-95	Техника «кроль на спине». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	04-06.05		
96	Прикладные способы плавания.	1	10.05		
Мини-футбол (3 часа)					
97	Техника безопасности во время игры в футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1	11.05		
98	Учебная игра. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	13-17.05		
99	Тактические действия в игре.	1	18.05		
Гандбол					
100	Броски мяча из опорного положения.	1	20.05		
101	Учебно-тренировочная игра гандбол.	1	24.05		
102	Оценка техники владения мячом в игре.	1	25.05		