



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Плодовская средняя общеобразовательная школа  
имени Сабадашева Евгения Михайловича»  
Бахчисарайского района Республики Крым**

<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР _____ Н.В.Соловьева</p> <p>« 24 » 08 2022 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор _____ Л.Ф.Радченко</p> <p>Приказ № 270 от « 31 » 08 2022 г.</p>
---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НА 2022 / 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ:** физическая культура

**КЛАСС:** 10

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:** в неделю 3, за год 102

**УЧИТЕЛЬ:** Лиманцев Дмитрий Алексеевич

**КАТЕГОРИЯ:** первая

**СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ:** Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (от 12 мая 2016 года. Протокол №2/16). Физическая культура.

**ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК:** «Физическая культура 10-11 классы», под редакцией В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.:Просвещение, 2010г.

**с. Плодовое, 2022 г.**

Данная рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 03.08.2018);
2. Требований федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 (с изменениями).
3. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 12 мая 2016 г. № 2/16-з). Физическая культура;
4. Учебного плана МБОУ «Плодовская средняя общеобразовательная школа» на 2022/2023 учебный год, принятого решением педагогического совета **от 24.08.2022г., протокол №4;**
5. Годового календарного учебного графика МБОУ «Плодовская средняя общеобразовательная школа» на 2022/2023 учебный год;
6. Учебно-методического комплекса:  
Учебник «Физическая культура 10-11 классы», под редакцией В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.:Просвещение, 2010г.

#### **Электронные ресурсы:**

<http://vwww.edu.ru/> - федеральный портал «Российское образование»

<http://obrnadzor.gov.ru/> — Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки

[www.fipi.ru](http://www.fipi.ru) - Федеральный институт педагогических измерений (ФИПИ)

<http://school-collection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://vwww.openclass.ru> - сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»

<http://vwww.it-n.ru/> - портал «Сеть творческих учителей»

Программа составлена для учащихся 10 класса и рассчитана на 102 часа за год, 3 часа в неделю.

#### **Цели и задачи изучения учебного предмета**

##### **Цель:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

##### **Задачи:**

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты**

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты**

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### ***Формирование универсальных учебных действий:***

#### Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

#### Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

#### Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

### ***Познавательные универсальные действия:***

#### Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различны по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковъх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**10 класс (юноши)  
ГИМНАСТИКА**

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
<p>Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.</p>	<p><b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля. <b>выполняет:</b> гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.</p>
<b>Общезначительная подготовка</b>	
<p>Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p><b>выполняет:</b> строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.</p>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	
<p>Длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком)</p>	<p><b>выполняет:</b> акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость). <b>сдаёт:</b> комплекс «ГТО».</p>
<b>Висы и упоры</b>	
<p>Подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине</p>	<p><b>выполняет:</b> комбинацию из разученных элементов, страховку и само страховку. <b>сдаёт:</b> комплекс «ГТО».</p>
<b>Лазание</b>	
<p>По канату в 2 приема без помощи ног, лазание по канату на скорость</p>	<p><b>выполняет:</b> лазание по канату и 2 приема</p>
<b>Опорный прыжок</b>	



Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).	<b>выполняет:</b> технику опорного прыжка
<b>Атлетическая гимнастика</b>	
Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.	<b>выполняет:</b> комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 70 раз; подтягивание: 10раз подъем туловища из положения, лежа: 28 раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 34 раза; приседания: 12раз; прыжки в длину с места: 220см (; прыжки из приседа: 18раз; бег на месте: 21 шаг.

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики <b>выполняет:</b> технику выученных видов легкой атлетики
<b>Специальная физическая подготовка:</b>	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.	<b>выполняет:</b> специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.
<b>Бег</b>	
Бег 30м, 60м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м; спортивные игры.	<b>выполняет:</b> бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег <b>играет:</b> спортивные игры для развития скоростной выносливости.
<b>Прыжки</b>	
в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.	<b>выполняет:</b> прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки.
<b>Метание</b>	
малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг.	<b>выполняет:</b> метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность.

	дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 66 - 76 раз; подтягивание: 9 - 12раз подъем туловища из положения, лежа: 26 - 32раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 38раза; приседания: 11 - 14раз; прыжки в длину с места: 200 - 240см; прыжки из приседа: 16 - 22раз; бег на месте: 20 - 23 шага.

### КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега на различной местности; <b>выполняет:</b> технику безопасности.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения: медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 1 мин.	<b>выполняет</b> специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег – 3000м; <b>сдает:</b> нормы «ГТО».
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<i>Отработка старта</i> по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). <i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). <i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу. <i>Финиширование</i> – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.	<b>выполняет:</b> технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

#### БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации	<b>Учащийся:</b> <b>владеет:</b> правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство

самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста	соревнований; методику самостоятельных занятий. <b>выполняет:</b> технику безопасности, терминологией игры.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	<b>выполняет:</b> ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10м; бег серийными прыжки и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.	<b>выполняет:</b> чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством. <b>играет:</b> двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения, лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36раза; приседания: 13раз; прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага.

## КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): юноши	5-6	3	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): юноши	5-6	3	2

### ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями <b>выполняет:</b> технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	<b>выполняет:</b> «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования) <i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.	<b>выполняет:</b> технико-тактические действия <b>играет:</b> учебная двухсторонняя игра
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	

Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения, лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36раза; приседания: 13раз; прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага.
---	---

### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: юноши	7-9	8	6
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): юноши	6-7	5	3

### ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, <b>выполняет:</b> основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом	<b>выполняет:</b> прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. <b>играет:</b> спортивные игры

на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<p><i>Передвижения:</i> различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; <i>удары по мячу ногой:</i> совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; <i>головой:</i> совершенствование техники ударов лбом; <i>остановки мяча:</i> совершенствование остановок мяча различными способами; <i>ведение мяча:</i> совершенствование ведения мяча различными способами; <i>отвлекающим действия (финты):</i> совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; <i>отбора мяча:</i> отбор мяча в подкате; <i>вбрасывания мяча:</i> совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; <i>жонглирование мячом;</i> элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне.</p> <p><i>индивидуальные действия в нападении и в защите:</i> совершенствование способностей и умений действовать в нападении;</p> <p><i>групповые действия в нападении и в защите:</i> совершенствование скорости организации атак;</p> <p><i>командные действия в нападении и в защите:</i> организация быстрого и постепенного нападения. совершенствования согласованности действий в обороне.</p>	<p><b>выполняет:</b> передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные действия</p> <p>соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом.</p> <p><b>играет:</b> учебная игра, используя изученные действия</p>

### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: юноши	4-6	3	2
5 остановок мяча одним из выученных способом: юноши	4-6	3	2
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: юноши	4-5	3	2

**10 (девушки)**  
**ГИМНАСТИКА**

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Доврачебная помощь при травмах	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля. <b>выполняет:</b> гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.
<b>Общефизическая подготовка</b>	
Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	<b>выполняет:</b> строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	
Кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).	<b>выполняет:</b> акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость). <b>сдает:</b> комплекс «ГТО».
<b>Висы и упоры</b>	
Пройденный в предыдущих классах материал; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	<b>выполняет:</b> комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку. <b>сдает:</b> комплекс «ГТО».
<b>Лазание</b>	
По канату в 2 приема	<b>выполняет:</b> лазание по канату в 2 приема
<b>Опорный прыжок</b>	
Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110см).	<b>выполняет:</b> технику опорного прыжка
<b>Ритмическая гимнастика</b>	

Комплексы ритмической гимнастики	<b>выполняет:</b> комплексы ритмической гимнастики
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 80раз; подтягивание: 14раз подъем туловища из положения, лежа: 24раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 18раз; приседания: 9раз; прыжки в длину с места: 175см; прыжки из приседа: 16раз; бег на месте: 19 шагов.

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики <b>выполняет:</b> технику выученных видов легкой атлетики;
<b>Специальная физическая подготовка:</b>	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.	<b>выполняет:</b> специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.
<b>Бег</b>	
Бег 30м, 60м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м; спортивные игры.	<b>выполняет:</b> бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег; <b>играет:</b> спортивные игры для развития скоростной выносливости.
<b>Прыжки</b>	
в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.	<b>выполняет:</b> прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки.
<b>Метание</b>	
малого мяча на дальность (150г); гранаты 500г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-3кг.	<b>выполняет:</b> метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, из виса лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 76-86раз; подтягивание: 13-16раз подъем туловища из положения, лежа: 22-28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки 20раз; приседания: 8-11раз; прыжки в длину с места: 170-185см; прыжки из приседа: 14-20раз; бег на месте: 18-21 шага.



### КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега по различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега по различной местности; <b>выполняет:</b> технику безопасности.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения; медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин.	<b>выполняет:</b> специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег - 2000м; <b>сдает:</b> нормы ГТО.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<i>Отработка старта</i> по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). <i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). <i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу. <i>Финиширование</i> – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.	<b>выполняет:</b> технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

#### БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий. <b>выполняет:</b> технику безопасности, терминологией игры.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	<b>выполняет:</b> ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10м; бег серийными прыжками и с доставанием высоко

	подвешенных предметов и с прыжком в глубину.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.	<b>выполняет:</b> чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита; добрасывающая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством. <b>играет:</b> двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 84 раз; подтягивание: 15раз подъем туловища из положения, лежа: 26раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 19раза; приседания: 10раз; прыжки в длину с места: 180см; прыжки из приседа: 19раз; бег на месте: 20 шага.

### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): девушки	4-5	2	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): девушки	4-5	2	1

## ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
<p>Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.</p>	<p><b>Обучающийся:</b>  <b>владеет:</b> знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями  <b>выполняет:</b> технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.</p>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<p>Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.</p>	<p><b>выполняет:</b> «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине</p>
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<p><i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)  <i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.</p>	<p><b>выполняет:</b> технико-тактические действия  <b>играет:</b> учебная двухсторонняя игра</p>
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
<p>Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала</p>	<p>выполняет: прыжки через скакалку: 86раз; подтягивание: 16раз подъем туловища из положения, лежа: 28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 20раз; приседания: 11раз; прыжки в длину с места: 185см; прыжки из приседа: 20раз; бег на месте: 21 шагов.</p>

## КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: девушки	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): девушки	5-6	3	2

### ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности.	<b>обучающийся:</b> <b>владеет:</b> знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, <b>выполняет:</b> основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.	<b>выполняет:</b> прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. <b>играет:</b> спортивные игры
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<i>Передвижения:</i> различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; <i>удары по мячу ногой:</i> совершенствование точности	<b>выполняет:</b> передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу

<p>ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; <i>остановки</i> мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; <i>ведение мяча</i>: совершенствование ведения мяча различными способами; <i>отвлекающим действия (финты)</i>: совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; <i>жонглирование мячом</i>; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне.</p> <p><i>индивидуальные действия в нападении и в защите</i>: совершенствование способностей и умений действовать в нападении;</p> <p><i>групповые действия в нападении и в защите</i>: совершенствование скорости организации атак;</p> <p><i>командные действия в нападении и в защите</i>: организация быстрого и постепенного нападения. совершенствования согласованности действий в обороне.</p>	<p>ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные действия</p> <p>соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом.</p> <p><b>играет:</b> учебная игра, используя изученные действия</p>
---	---

### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: девушки	3-5	2	1
5 остановок мяча одним из выученных способом: девушки	3-5	2	1
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: девушки	3-6	2	1

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (10 класс)**

№ п/п	Обучающиеся	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,5	5,0	5,2	5,2	5,4	5,8
2	Бег 60м, сек. – по выбору	8,6	9,0	9,6	9,5	10,0	10,2
3	Бег 100м, сек.	14,2	14,6	15,3	16,5	17,2	18,2
4	Бег 500м, мин.	1,35	1,45	2,00	2,10	2,25	2,45
5	Бег 1000м, мин.	3,35	4,00	4,30	4,10	4,30	5,30
6	Бег 2000м, мин. – девушки Бег 3000м, мин. – юноши	14,00	15,30	16,30	10,20	11,15	12,10
7	Челночный бег 4х9м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
8	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
9	Прыжки в длину с места	220	200	180	180	170	155
10	Подтягивание: на высокой перекладине – мал. на низкой перекладине – дев.	12	10	7	19	17	15
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
12	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	45	40	35
13	Наклоны вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
14	Прыжок на скакалке 30 сек. раз	65	60	50	75	70	60
15	Метание теннисного мяча на дальность, м	50	44	38	28	25	22
16	Метание гранаты юноши – 700г девушки – 500г	32	28	24	18	15	12

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (10 класс)**

№ п/п	Обучающиеся	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,4	4,8	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Бег 60м, сек. – по выбору	8,4	8,8	9,5	9,4	9,8	10,0
3	Бег 100м, сек.	14,0	14,5	15,0	16,2	17,0	18,0
4	Бег 500м, мин.	1,35	1,45	2,00	2,10	2,20	2,45
5	Бег 1000м, мин.	3,35	3,50	4,20	4,10	4,30	5,20
6	Бег 2000м, мин. – девушки Бег 3000м, мин. - юноши	13,50	15,00	16,00	10,00	11,10	12,20
7	Челночный бег 4х9м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
8	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,5	8,9	8,4	9,2	9,5
9	Прыжки в длину с места	230	210	190	180	170	160
10	Подтягивание: на высокой перекладине – мал. на низкой перекладине – дев.	14	11	8	20	18	17
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
12	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	47	42	36
13	Наклоны вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
14	Прыжок на скакалке 30 сек. раз	70	65	55	80	75	65
15	Метание теннисного мяча на дальность, м	50	44	38	28	25	22
16	Метание гранаты юноши – 700г девушки – 500г	36	30	28	20	16	14

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	В течение урока
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх	
1. Лёгкая атлетика		18
2. Баскетбол		18
3. Волейбол		12
4. Футбол		21
5. Гандбол		12
6. Гимнастика, акробатика		9
7. Кроссовая подготовка		12
<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 10 класс

№ п/п	ТЕМА УРОКА	КОЛ- ВО ЧАСО В	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	
			ПЛАН	ФАКТ
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Беседа: Физическая культура в обществе. Финиш бега на различные дистанции.	1		
2	Финиш бега на различные дистанции. Стартовый разгон, финиширование. Бег 70-80 м	1		
3	Эстафетный бег. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1		
4	Челночный бег 10×10. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
5	Бег 100м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
6	Метание мяча, гранаты на дальность с разбега	1		
7	Метание гранаты, ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
8	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9	Переменный бег на отрезках: 500+100+500	1		
10	Бег 1000 метров с фиксированием результата	1		
11	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.	1		
12	Бег 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки).	1		
<b>Кроссовая подготовка (3 часа)</b>				
13	Инструктаж по ТБ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2000 метров – девочки	1		
14	Бег в равномерном темпе до 10 минут по пересеченной местности.	1		
15	Бег до 15 мин. Развитие выносливости	1		

<b>Футбол (12 часов)</b>				
16	Инструктаж по ТБ. Техника передвижения.	1		
17	Удары по мячу головой. Вбрасывания мяча руками.	1		
18	Прыжковые упражнения. Удары по мячу головой. Групповые тактические действия в нападении.	1		
19	Вбрасывание мяча на дальность и точность. Групповые тактические действия в защите.	1		
20	Жонглирование мячом. Передачи мяча на месте и в движении	1		
21	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол Ведения мяча в среднем темпе по прямой	1		
22	Двусторонняя игра в футбол	1		
23	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1		
24	Совершенствование тех элементов в учебной игре	1		
25	Совершенствование тех элементов в учебной игре	1		
26	Совершенствование тех элементов в учебной игре	1		
27	Совершенствование тех элементов в учебной игре	1		
<b>Гимнастика (9 часов)</b>				
28	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы и упоры.	1		
29	Повороты в движении. Перестроения. Подтягивания на перекладине	1		
30	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок через коня.	1		
31	Опорный прыжок через коня. Лазание по канату	1		
32	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату	1		
33	Опорный прыжок через козла. Упражнение на кольцах	1		
34	Лазание по канату. Упражнение на кольцах	1		
35	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1		
36	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1		

<b>Волейбол (12 часов)</b>				
37	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передач различными способами на месте, в прыжке.	1		
38	Совершенствование верхней прямой подачи и ее приема, двусторонняя игра.	1		
39	Совершенствование верхней прямой подачи и ее приема, двусторонняя игра.	1		
40	Совершенствование нападающего удара, двусторонняя игра.	1		
41	Одиночное блокирование, страховка у сетки, двусторонняя игра.	1		
42	Совершенствование нападающего удара, двусторонняя игра.	1		
43	Групповое блокирование, страховка у сетки, двусторонняя игра.	1		
44	Скидки и обманные движения; двусторонняя игра.	1		
45	Тактические действия в нападении, взаимодействие игроков передней линии, двусторонняя игра.	1		
46	Тактические действия в защите, взаимодействие игроков передней и задней линии, двусторонняя игра.	1		
47	Совершенствование технико-тактических элементов в учебной игре	1		
48	Совершенствование технико-тактических элементов в учебной игре	1		
<b>Баскетбол (18 часов)</b>				
49	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча различными способами на месте.	1		
50	Передачи мяча различными способами на месте.	1		
51	Передачи мяча различными способами в движении - в парах, тройках, со сменой мест.	1		
52	Ведение мяча без зрительного контроля. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1		
53	Передачи мяча различными способами в движении.	1		
54	Техника броска со средней дистанции – в парах, техника штрафного броска.	1		

55	Совершенствование техники передач и бросков мяча.	1		
56	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1		
57	Игра 1+1 вдоль боковой линии. Игра 3+3 на ограниченной площадке.	1		
58	Личная защита на своей половине площадки. Учебная игра.	1		
59	Обманные действия игроков без мяча. Учебная игра с заданием.	1		
60	Индивид. действия в защите (выбивание, накрывание, вырывание)	1		
61	Взаимодействия игроков в нападении «двойка». Техника штрафных бросков. Учебная игра.	1		
62	Броски с дальней дистанции. Взаимодействия игроков в нападении через «заслон».	1		
63	Личная система защиты. Взаимодействия игроков, подстраховка. Учебная игра.	1		
64	Совершенствование изученных технических приемов в учебной игре. Зонная системам защиты.	1		
65	Совершенствование изученных технических приемов в учебной игре. Осуществления судейства учащимися	1		
66	Двухсторонняя игра. Развитие физических качеств.	1		
<b>Гандбол (12 часов)</b>				
67	Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения игроков. Правила игры, амплуа игроков.	1		
68	Передачи мяча 1-й рукой сверху с опорной ноги, с боку после тройного шага, снизу после ведения, с отскоком от пола	1		
69	Передачи в движении, в одно касание, со сменой мест.	1		
70	Броски по воротам: штрафной (7 метров), свободный, угловой	1		
71	Обманные движения: на передачу, в «тройном» шаге, в «тройном» шаге с разворотом.	1		
72	Тактика нападения: заслоны (внутренний и внешний), быстрый прорыв.	1		
73	Тактика нападения: игровые упражнения 2x1, 2x2	1		
74	Тактика защиты: перехваты мяча, защита 5+1, 4+2	1		
75	Блокирование, выбивание и перехват мяча.	1		

76	Командные действия в защите. Игра вратаря. Ловля, отбивание мяча. Учебная игра.	1		
77	Совершенствование изученных технических приемов в учебной игре.	1		
78	Совершенствование изученных технических приемов в учебной игре.	1		
<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>				
79	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ на развитие скоростных качеств.	1		
80	Стартовые рывки и ускорения: 3х30 м, 2х60 м. Развитие скоростных качеств.	1		
81	Развитие скоростных качеств. 60 м. Эстафетный бег.	1		
82	Метание гранаты на дальность. Бег до 1000 м	1		
83	Прыжки в длину с места, с разбега. Бег до 1500 м.	1		
84	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 2 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости	1		
<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>				
85	Инструктаж по технике безопасности. Кросс до 1500м.	1		
86	Развитие выносливости. Бег до 2000 м.	1		
87	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 2 км.	1		
88	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 2 км.	1		
89	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 2,5 км.	1		
90	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 3 км.	1		
91	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности 10 мин.	1		
92	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности 15 мин.	1		
93	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности 20 мин.	1		
<b>Футбол (9 часов)</b>				
94	Ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема.	1		
95	Ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема. Индивидуальные действия без мяча.	1		

96	Удары средней и внутренней частями подъёма. Техника игры вратаря.	1		
97	Ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъёма. Отвлекающие действия «уходом».	1		
98	Удары средней и внутренней частями подъёма по неподвижному мячу.	1		
99	Удары по мячу головой. Вбрасывания мяча руками. Двухсторонняя игра.	1		
100	Удары после остановки и ведение мяча. Ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъёма.	1		
101	Удары после остановки и ведения мяча. Двухсторонние игры.	1		
102	Групповые тактические действия в нападении. Двухсторонние игры.	1		

<p><b>СОГЛАСОВАНО</b>  Заместитель директора по УВР  _____ Н.В.Соловьева</p> <p>« ____ » _____ 2022 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДЕНО</b>  Директор  _____ Л.Ф.Радченко</p> <p>« ____ » _____ 2022 г.</p>
--	--

**Лист коррекции**

Рабочей программы учителя Лиманцева Дмитрия Алексеевича

по физической культуре

в 10 классе

№ п/п	Название раздела, темы	Тема урока	Дата проведения	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту
Выводы о выполнении программы:						

Учитель \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

Подпись

Ф.И.О.