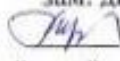


Государственное общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области
«Иркутский кадетский корпус имени П.А. Скороходова»

«Принята»
на заседании МС
Протокол № 1
«29» сентября 2019 г.

«Согласована»
зам. директора по УР
 Ю.В. Чекмарева
« » 2019 г.

«Утверждаю»
Директор Иркутского
кадетского корпуса
С.Е. Довгопольный
« » 2019 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
10-11 класс**

2019-2021 учебный год

Составитель:

Фесенко Людмила Михайловна учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

Разработана на основе государственной программы для общеобразовательных школ

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич М.
«Просвещение» 2012

г. Иркутск, 2019 г.

І ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время; на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Учебно-методическое обеспечение

| Учебная дисциплина | Класс | Программа, кем рекомендована и когда | Тип программы | Кол-во часов | Базовый учебник | УМК |
|--------------------|-------|--|-----------------|-----------------------------|--|--------------------------------------|
| физкультура | 10-11 | Комплексная программа физического воспитания 1-11классы Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич Просвещение 2012г | государственная | 3ч. в неделю 102ч. в год | Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений Просвещение, 2011. | Журнал «Физическая культура в школе» |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре
10-11 класс**

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-------|-------------------------------------|------------------------------|
| | | Класс |
| | | 10-11 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 4 | Легкая атлетика | 28 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол) | 18 |
| 7 | Спортивные игры (футбол) | 8 |
| | Итого | 102 |

II СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила

игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность 10-11 классы

Баскетбол.

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)

На совершенствование ловли и передач мяча Совершенствование ловли и передачи мяча, варианты ловли, передачи без сопротивления и сопротивлением защитника.

На совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча Совершенствование техникой бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с места и в движении, со средней и дальней дистанции.

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. Быстрый прорыв. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения.

На совершенствование тактики игры. Совершенствование техники защитных действий. Вырывание, выбивание, накрывание и перехват.

Волейбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники владения. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Совершенствование техники приема и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Совершенствование техники подач мяча.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам. Совершенствование техники нападающего удара. Нападающий удар через сетку.

Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка (Одиночный, вдвоем).

Совершенствование техники игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.

Гимнастика с элементами акробатики

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами: используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах.

Гимнастические упражнения, направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и к службе в армии. Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность

Совершенствование строевых упражнений. Пройденный в предыдущих классах материал Повороты на месте. Перестроения. Повороты в движении. Перестроения в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 4,8 на месте и в движении.

Совершенствование О.Р.У. без предмета; с предметами Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Развитие скоростно-силовых способностей Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат. Метания набивного мяча из различных и.п.

Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Легкая атлетика

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Усиливается процент упражнений, сопряженного воздействующих на совершенствование техники развитие координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Увеличивается длина спринтерского бега, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метания.

На уроках физкультуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески принимать освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность

ТБ на занятиях ФК Основные знания о физической культуре.

Развитие координационных способностей, гибкости. Тестирование физического развития. Челночный бег 3 x 10 м., Старт из различных исходных положений, эстафеты.

Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 метров. Бег на короткие дистанции-20м. Бег на короткие дистанции 30 м. Бег на короткие дистанции-30 м на результат. Бег на короткие дистанции-400 м. Бег 400 м на результат. Спринтерский бег, стартовый разгон; бег с ускорением. Бег на короткие дистанции-100м. Контрольный урок, бег 100 метров. Эстафетный бег. Эстафетный бег 4x100 м

Совершенствование прыжков в длину с места высоту. Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Контрольные уроки.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега на дальность. В горизонтальную и вертикальную цель; на дальность в коридор 10 м на заданное расстояние.

Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением. Прыжки, многоскоки. Старты из различных и.п., бег с ускорением.

Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствие и на точность приземления.

На знание о физической культуре. Биомеханические основы техники бега, прыжков в длину.

На совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи по видам спорта Самостоятельные занятия тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Программный материал по кроссовой подготовке. Основная направленность

Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе 6 – мин.

Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе. Бег в равномерном и переменном темпе без остановок. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.

Совершенствование техники бега с препятствиями. Бег с препятствиями в равномерном темпе. Бег в гору. Совершенствование техники длительного бега. Длительный бег до 15 мин. Совершенствование техники бега. Бег – 2000м., на время.

III ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения курса физической культуры ученик должен:

Объяснять:

- роль физической культуры и спорта в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, *особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями;*

Уметь проводить:

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной – прикладной и оздоровительной – корригирующей направленностью;

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

Приемы самомассажа и массажа;

Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Планы – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

Уровни индивидуального и физического развития и двигательной подготовленности;

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

Дозировка физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

IV УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Брусья гимнастические, параллельные

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Гранаты ученические 500гр, 700гр.

Скакалка гимнастическая

Мяч малый (мягкий)

Обруч гимнастический

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Номера нагрудные

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
 Мячи баскетбольные
 Сетка волейбольная
 Мячи волейбольные
 Мячи футбольные
 Аптечка медицинская
 Дополнительный инвентарь

V СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Журнал «Физическая культура в школе».

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2011

Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие / В. А. Лепешкин. - М. Дрофа, 2006.

Настольная книга учителя физической культуры (под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000).

Спорт в школе (под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003).

Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.:

СпортАкадемПресс, 2011.

«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград:

«Учитель», 2008.

Физическая культура: основы знаний: учебник / В.П.Лукьяненко. – М. : «Советский спорт», 2012.

Интернет-ресурсы

| Электронный адрес | Название сайта |
|---|--|
| http://lib.sportedu.ru : | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ : | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| http://www.shkola-press.ru | Журнал «Физическая культура в школе» |
| http://www.basket.ru/ | Российская федерация баскетбола |

Приложение 1.

План-график учебных часов.

| Четверть | Кол-во недель | Кол-во часов | Кол-во часов отведённых на контр/раб | Резерв |
|----------|---------------|--------------|--------------------------------------|--------|
| I | 8 | 24 | 4 | |
| II | 7 | 21 | 4 | |
| III | 10 | 30 | 4 | |
| IV | 8 | 24 | 4 | |
| год | 33 | 102 | 16 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11кл

| № урока | Тема урока | Дата | Корректировка |
|---------|---|------------|---------------|
| | Лёгкая атлетика (18час) | | |
| 1 | День знаний | 01.09.2020 | |
| 2 | Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетике. Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Тест: наклон вперёд из положения стоя. | 03.09.2020 | |
| 3 | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. | 07.09.2020 | |
| 4 | Низкий старт.30м. Финиширование. Тест: подтягивание на перекладине. | 08.09.2020 | |
| 5 | Спринтерский бег.60м. Прыжок в длину с разбега. | 10.09.2020 | |
| 6 | Развитие выносливости. | 14.09.2020 | |
| 7 | Контроль за развитием скоростных способностей. Тест:Бег 30м, 60м на время. | 15.09.2020 | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты в цель | 17.09.2020 | |
| 9 | Бег по пересечённой местности . Тест: наклон вперёд из положения стоя. | 21.09.2020 | |
| 10 | Контроль за развитием скоростных способностей. Бег 500м . | 22.09.2020 | |
| 11 | Метание гранаты на дальность. Отжимание в упоре лёжа. | 24.09.2020 | |
| 12 | Контроль за развитием двигательного действия Тест: прыжок в длину с места. | 28.09.2020 | |
| 13 | Развитие выносливости. Метание гранаты на дальность. | 29.09.2020 | |
| 14 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 01.10.2020 | |
| 15 | Контроль за развитием выносливости Тест: бег 1000м на время. | 05.10.2020 | |
| 16 | Развитие скоростных и координационных способностей. | 06.10.2020 | |
| 17 | Контроль за развитием физических качеств (пресс, подтягивание, чел.бег 3X10) | 08.10.2020 | |
| 18 | Развитие выносливости. Бег 2000м. | 12.10.2020 | |
| | Баскетбол(14час) | | |
| 19 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила баскетбола. | 13.10.2020 | |
| 20 | Совершенствование техники перемещений, стоек, остановок, поворотов. | 15.10.2020 | |
| 21 | Ведение мяча. Передача и ловля мяча. | 19.10.2020 | |
| 22 | Совершенствование координационных | 20.10.2020 | |

| | | | |
|----|--|------------|--|
| | способностей. Упр.на пресс. | | |
| 23 | Ведение мяча . Броски в корзину | 22.10.2020 | |
| 24 | Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине. | 26.10.2020 | |
| 25 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Штрафной бросок.(5из7) | 27.10.2020 | |
| 26 | Освоение индивидуальной защиты (вырывание и выбивание). | 09.11.2020 | |
| 27 | Освоение тактики игры. Комплексное развитие психомоторных способностей. | 10.11.2020 | |
| 28 | Развитие силовой выносливости. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. | 12.11.2020 | |
| 29 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 16.11.2020 | |
| 30 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | 17.11.2020 | |
| 31 | Броски и ведение мяча. Действия с мячом. Прыжки на скакалке | 19.11.2020 | |
| 32 | Тактика защиты. Учебная игра | 23.11.2020 | |
| | Волейбол (16час) | | |
| 33 | Техника безопасности на уроках волейбола. Правила волейбола. | 24.11.2020 | |
| 34 | Совершенствование техники стоек, перемещений. Развитие скоростных способностей. Прыжки на скакалке | 26.11.2020 | |
| 35 | Приём и передача мяча. Учебная игра. | 30.11.2020 | |
| 36 | Совершенствование координационных способностей. | 01.12.2020 | |
| 37 | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на скакалке, за 1мин. | 03.12.2020 | |
| 38 | Тест: Передача и приём мяча. | 07.12.2020 | |
| 39 | Приём и передача ч/з сетку. Нижняя прямая подача. | 08.12.2020 | |
| 40 | Развитие скоростных способностей. | 10.12.2020 | |
| 41 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Поддача. | 14.12.2020 | |
| 42 | Развитие скоростно-силовых способностей (СФП) | 15.12.2020 | |
| 43 | Технико-тактические действия в игре. | 17.12.2020 | |
| 44 | Развитие выносливости. Обучение нападающего удара. | 21.12.2020 | |
| 45 | Учебная игра. Применение ранее изученных тактических действий. | 22.12.2020 | |
| 46 | Контроль уровня развития двигательных способностей.(верхняя передача мяча над собой, приём мяча над собой). | 24.12.2020 | |
| 47 | Нападающий удар. Технико-тактические действия в игре. | 28.12.2020 | |
| 48 | Развитие скоростных способностей. | 29.12.2020 | |

| | | | |
|----|---|------------|--|
| | Контроль за развитием силовых способностей. (подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лёжа) | | |
| | Лыжная подготовка (16час) | | |
| 49 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Развитие силовых способностей. Спуска в основной стойке с торможением. | 11.01.2021 | |
| 50 | Попеременный двушажный ход. Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Техника лыжных ходов. | 12.01.2021 | |
| 51 | Попеременный одношажный ход. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. | 14.01.2021 | |
| 52 | Одновременный одношажный ход на скорость Отработка техники по кругу. | 18.01.2021 | |
| 53 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах со средней скоростью. | 19.01.2021 | |
| 54 | Скользкий шаг. Работа на отрезках. Дистанция 2000м. | 21.01.2021 | |
| 55 | Обучение движению на лыжах по дистанции 2 км. с переменной скоростью. | 25.01.2021 | |
| 56 | Обучение коньковому ходу | 26.01.2021 | |
| 57 | Обучение техники спусков и подъёмов. | 28.01.2021 | |
| 58 | Работа на отрезках, применение по дистанции изученных ходов. | 01.02.2021 | |
| 59 | Совершенствование конькового хода. Дистанция 2000м. | 02.02.2021 | |
| 60 | Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. Техника лыжных ходов. | 04.02.2021 | |
| 61 | Совершенствование конькового хода. Дистанция 2000м. | 08.02.2021 | |
| 62 | Дистанция 2000м. Техника конькового хода. | 09.02.2021 | |
| 63 | Передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и ходов во время прохождения дистанции. (3000м. на время.) | 11.02.2021 | |
| 64 | Контрольная дистанция (3000м.) выбранным способом. | 15.02.2021 | |
| | Гимнастика(18час) | | |
| 65 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | 16.02.2021 | |
| 66 | Строевые приёмы. Развитие силовых способностей. | 18.02.2021 | |
| 67 | Продолжить освоение акробатических упражнений . | 22.02.2021 | |
| 68 | Развитие силовых способностей. Круговая тренировка. | 25.02.2021 | |

| | | | |
|----|--|------------|--|
| 69 | Опорный прыжок. Изучение гимнастических комплексов: №1; №2; №3. | 01.02.2021 | |
| 70 | Обучение техники акробатическим элементам. | 02.03.2021 | |
| 71 | Опорный прыжок. Тест1: сгибание разгибание рук в упоре лёжа | 04.03.2021 | |
| 72 | Продолжить обучение акробатическим элементам | 08.03.2021 | |
| 73 | Опорный прыжок. Развитие силовых способностей | 09.03.2021 | |
| 74 | Обучение акробатической комбинации. | 11.03.2021 | |
| 75 | Контроль за уровнем развития гибкости. Комплекс: №1; №2; №3. | 15.03.2021 | |
| 76 | Акробатическая комбинация. Тест: Опорный прыжок. | 16.03.2021 | |
| 77 | Развитие силовых способностей методом круговой тренировки. | 18.03.2021 | |
| 78 | Контроль за уровнем освоения акробатических элементов (комбинация) | 29.03.2021 | |
| 79 | Круговая тренировка. Тест: Акробатическая комбинация. | 30.03.2021 | |
| 80 | Развитие координационных способностей. Тест3: прыжки на скакалке за 30сек. | 01.04.2021 | |
| 81 | Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка. | 05.04.2021 | |
| 82 | Развитие силовых способностей методом круговой тренировки. | 06.04.2021 | |
| | Футбол(10час) | | |
| 83 | Т.Б. на уроках футбола. Основы знаний. | 08.04.2021 | |
| 84 | Совершенствование техники стоек, перемещений, остановок. Развития скоростных способностей. | 12.04.2021 | |
| 85 | Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. | 13.04.2021 | |
| 86 | Совершенствование техники стоек, перемещений, остановок. Развития скоростных способностей. Учебная игра. | 15.04.2021 | |
| 87 | СФП методом круговой тренировки. Развитие координационных способностей. Тест: челночный бег 3X10 | 19.04.2021 | |
| 88 | Совершенствование ударов по воротам. Удары по летящему мячу. Уч. игра | 20.04.2021 | |
| 89 | Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Уч. игра. СФП методом круговой тренировки. Развитие координационных способностей. Тест: наклон вперед из положения стоя. | 22.04.2021 | |
| 90 | Развитие скоростно-силовых способностей. СФП методом круговой тренировки. | 26.04.2021 | |

| | | | |
|-----|---|------------|--|
| 91 | Совершенствование тактики игры. Развитие координационных способностей. Тест: Метание мяча на результат. | 27.04.2021 | |
| 92 | Совершенствование тактики игры. Развитие координационных способностей. | 29.04.2021 | |
| | Лёгкая атлетика(10час) | | |
| 93 | Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетике. Развитие скоростно-силовых способностей. | 03.05.2021 | |
| 94 | Прыжок в длину с разбега. Бег с изменением направления и темпа до 3 км | 04.05.2021 | |
| 95 | Контроль уровня развития скоростных способностей: бег 30м., 60м на время. | 06.05.2021 | |
| 96 | Контроль уровня развития выносливости: бег 1000м.. | 11.05.2021 | |
| 97 | Контроль за развитием двигательного действия (прыжок в длину с места). | 13.05.2021 | |
| 98 | Развитие выносливости. Метание мяча на результат. | 17.05.2021 | |
| 99 | Развитие скоростно-силовых способностей | 18.05.2021 | |
| 100 | Контроль за развитием выносливости (бег 1000м на время) | 20.05.2021 | |
| 101 | Развитие скоростных и координационных способностей. | 24.05.2021 | |
| 102 | Контроль за развитием физических качеств Тест: подтягивание на перекладине. | 25.05.2021 | |

Приложение 3.

Нормативы по физкультуре за 10-11 класс

| Упражнения | Мальчики | | |
|---------------------------------|----------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| <u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 |
| Бег 100 м, с | 13.8 | 14,3 | 14.6 |
| Бег 2 км, мин. | 7.50 | 8.50 | 9.20 |

| | | | |
|--|-------|-------|-------|
| Бег 3 км, мин. | 12,40 | 13,30 | 14,30 |
| Бег на лыжах 1 км, мин | 4,40 | 5,00 | 5,30 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 10,30 | 10,50 | 11,20 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 14,40 | 15,10 | 16,00 |
| Бег на лыжах 5 км, мин | 23,40 | 25,00 | 25,40 |
| Прыжки в длину с места, см | 230 | 210 | 200 |
| Прыжки в длину с разбега, см | 440 | 380 | 360 |
| Подтягивание на перекладине | 13 | 10 | 8 |
| Отжимания в упоре лежа | 32 | 27 | 22 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз | 10 | 7 | 4 |
| Метание гранаты весом, 700гр | 38 | 32 | 27 |
| Наклон вперед из положения стоя | 14 | 8 | 6 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 52 | 47 | 42 |
| Прыжки на скакалке, за 1 мин. | 65 | 60 | 50 |