Краснодарский край

Мостовский район поселок Мостовской

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №28 имени Сергея Александровича Тунникова поселка Мостовского

 УТВЕРЖДЕНО

 решением педагогического совета

 МБОУ СОШ №28 имени С.А. Тунникова

 МО Мостовский район

 от 30 августа 2021 года протокол № 1

 Председатель \_\_\_\_\_\_\_ Осадчая Р.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ПО физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование **10-11** класс

Количество часов 204

Уровень базовый

Учитель Резниченко Владимир Александрович

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО

с учетом ООП СОО МБОУ СОШ №28 имени С.А. Тунникова поселка Мостовского и примерной основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 28июня 2016 г. №2/16-з )

с учетом УМК под редакцией В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс» , М.; Издательство «Просвещение» 2017 г.

1. **Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

***Планируемые личностные результаты***

Личностные результаты в ходе освоения предмета "Физическая культура" должны отражать:

1. гражданское воспитание; готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

2. патриотическое воспитание; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;

3. духовно-нравственное воспитание; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

4. эстетическое воспитание; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

5. физичиское воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

6. трудовое воспитание; готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

7. экологическое воспитание; готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

8. ценности научного познания;осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

***Планируемые метапредметные результаты***

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивныеуниверсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательныеуниверсальные учебные действия.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Планируемые предметные результаты**

Выпускник на базовом уровне научится:

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

* *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
* *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
* *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
* *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
* *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*
* *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
* *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*
1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура» включает:**

*Физическая культура как область знаний*

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения).

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

 *Спортивные игры*

*Баскетбол.*

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

*Волейбол.*

 Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Передача мяча двумя руками, на месте и в прыжке, в парах, кругах, в колонне,у стены; нападающий удар у стены, через сетку. Подача. Игра по упрощенным правилам волейбола. Учебные игры.

*Гимнастика.*

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

*Легкая атлетика*

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат). Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

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

В связи с региональными особенностями лыжная подготовка заменена на кроссовую подготовку.

*Кроссовая подготовка*

Общая схема проведения занятий по кроссовой подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам кроссовой подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма обучающихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересечённой местности. Совершенствование техники бега на длинных дистанциях (2000 м, 3000 м) без учёта времени.Совершенствование техники бега на длинных дистанциях (2000 м, 3000 м) с учётом времени.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования.

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

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

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствованиедетей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

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

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

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, волейбола. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

1. **Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы:**

|  |
| --- |
| **10 класс** |
| № п/п | Разделы | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности учащихся | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1. | Раздел 1.Физическая культура как область знаний  | В процессе урока | 1.Правовые основы физической культуры и спорта |  | Раскрывают и объясняют понятия "физическая культура", "Физическая культура личности"; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Раскрывают особенности основных форм занятий физического воспитания школьников. | гражданское воспитание; патриотическое воспитание; духовно - нравственное воспитание; экологическое воспитание; ценности научного познания; |
| 2.Понятие о физической культуре личности |  |
| 3.Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья |  |
| 4.Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями |  |
| 5.Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры |  |
| 6.Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение |  |
| 2. | Раздел 2.Физическое совершенствование.Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 42 ч | Легкая атлетика | 11 ч | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, технику выполнения прыжка в длину с разбега ,технику выполнения прыжка в высоту с разбега, технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание; |
| Кроссовая подготовка  | 10 ч |
| Гимнастика | 21 ч |
| 3. | Раздел 3.Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 42 ч  | 1. Баскетбол
 | 21 ч | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание; |
| 1. Волейбол
 | 21 ч |
| 4. | Раздел 2.Физическое совершенствование.Физкультурно-оздоровительная деятельность. |  | Кроссовая подготовка | 8 ч | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание;ценности научного познания; |
| Легкая атлетика | 10 ч |

|  |
| --- |
| **11 класс** |
| № п/п | Разделы | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности учащихся | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1. | Раздел 1.Физическая культура как область знаний | В процессе урока | 1.Правовые основы физической культуры и спорта |  | Раскрывают и объясняют понятия "физическая культура", "Физическая культура личности"; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Раскрывают особенности основных форм занятий физического воспитания школьников. | гражданское воспитание; патриотическое воспитание; духовно - нравственное воспитание; экологическое воспитание; ценности научного познания; |
| 2.Понятие о физической культуре личности |  |
| 3.Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья |  |
| 4.Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями |  |
| 5.Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры |  |
| 6.Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение |  |
| 2. | Раздел 2.Физическое совершенствование.Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 42 ч | Легкая атлетика | 11 ч | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, технику выполнения прыжка в длину с разбега, технику выполнения прыжка в высоту с разбега, технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание; |
| Кроссовая подготовка  | 10 ч |
| Гимнастика | 21 ч |
| 3. | Раздел 3.Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 42 ч  | 1. Баскетбол
 | 21 ч | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание; |
| 1. Волейбол
 | 21 ч |
| 4. | Раздел 2.Физическое совершенствование.Физкультурно-оздоровительная деятельность. |  | Кроссовая подготовка | 8 ч | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание;ценности научного познания; |
| Легкая атлетика | 10 ч |

Нормативы по физкультуре

10-11 классы

|  |
| --- |
|  |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 11 | Челночный бег 4x9  м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 11 | Бег 30 м, секунд | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| 11 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| 11 | Бег 100 м, секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| 11 | Бег 2000 м, мин |   |   |   | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 11 | Бег 3000 м, мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 |   |   |   |
| 11 | Прыжки  в длину с места | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| 11 | Подтягивание на высокой перекладине | 14 | 11 | 8 |   |   |   |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 11 | Наклоны  вперед из положения сидя | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| 11 | Прыжки через скакалку, 30 сек, раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 10 | Челночный бег 4x9  м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| 10 | Бег 30 м, секунд | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 10 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| 10 | Бег 100 м, секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| 10 | Бег 2000 м, мин |   |   |   | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| 10 | Бег 3000 м, мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 |   |   |   |
| 10 | Прыжки  в длину с места | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| 10 | Подтягивание на высокой перекладине | 12 | 10 | 7 |   |   |   |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Наклоны  вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| 10 | Прыжкичерез скакалку, 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

 |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|  СОГЛАСОВАНО |  СОГЛАСОВАНО |
| Протокол заседания МО учителей физической культуры и основ безопасности жизнедеятельностиМБОУ СОШ №28 имени С.А.ТунниковаМО Мостовский районОт 26 августа 2021г. № 1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В. Гавазюк(подпись руководителя МО)  |  заместитель директора по УР \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Бабина  (подпись) «27 августа 2021г. |