

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО /Кузнецова И.В./	Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ с.Аряш»	И.о. директора МОУ «СОШ с.Аряш»
ФИО	/Морозкина Е.А./	/Альменов Н.М./
ФИО	ФИО	ФИО
Протокол №_1__ от «_23_»_08_2023_г.	Протокол №_1__ от «25_»_08_2023_г.	Приказ №_64__ от «_30_»_08_2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **физической культуре**

(указать предмет)

Уровень обучения (класс): **среднее общее образование,**

10-11 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Общее количество часов:

Количество часов в неделю 2 Уровень: **базовый**

(базовый, профильный)

2023 - 2024 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые предметные результаты
3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»
4. Календарно -тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
5. Учебно –методическое и материально – техническое обеспечение образовательной деятельности

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее РПУП) на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 10 -11 классов МОУ «СОШ с.Аряш» составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 с изменениями и дополнением.

Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 20.09.2016 г. № 3/16);

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Порядок разработки и структура РПУП выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей программе учебного предмета (ФГОС) МОУ «СОШ с.Аряш».

Реализация РПУП в МОУ «СОШ с.Аряш» осуществляется на основе **учебно-методических комплексов** по физической культуре А. П. Матвеев (10-11классы.Издательство "Просвещение").

Программа предмета физическая культура для обучающихся 10 – 11 классов рассчитана на 2 года обучения по 2 часа в неделю

Данная РПУП конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными возможностями

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- ❖ развитие двигательной активности учащихся;
- ❖ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- ❖ повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- ❖ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ❖ формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- ❖ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;

- ❖ формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Личностные результаты отражают:

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных

жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты отражают:

1) Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

6) Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) Владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

8) Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

9) К метапредметным результатам относятся: самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной спортивной деятельности. Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты отражают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,

использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

○ овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

○ овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

○ овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

○ овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

объяснять:

- роль и значение физической культуры 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, ведения ЗОЖ;

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования отдельных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливание организма;

- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

Выполнять:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;

- 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 физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30м,с	4.4;4.7; 5.1			5.0;5.3;5.7		
	Бег 100м,с	13.8;;14.2;15.0			16.2;17.0;18.0		
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14; 11; 8			-		
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-			16; 14; 10		
	Прыжок в длину с места, см	230;220;200			185;170; 155		
Выносливость	Кроссовый бег на 3км, м на 2км, мин/с	12.20;			-		
		13.00;14.00			10..00;11.10;		
		-			12.20		

Осваивать двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме наряды с места, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок, выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату, выполнять комбинацию с предметами (девушки).

- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре, в процессе выполнения комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. (таблица)

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	тест	возраст	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	4.8	
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100	1300-	1500	900	1050-	1300
			17	1100	1400 1300- 1400	1500	900	1200 1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой (ю), низкой (д) перекладине, раз	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Выпускник на базовом уровне научится:

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

— самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

— выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

— проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

— выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

— выполнять нормативные 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.

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).	

II. Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной, прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных физических занятий.

Тестирование физической, технической подготовленности по базовым видам спорта.

Прикладная физкультурная деятельность.

Умения разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки.

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы

- *спортивные игры*: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полосы препятствий.

- *гимнастика (юноши)*: лазание по канату, упражнения с партнёром на плечах, опорные прыжки, на скакалке, кувырки через препятствия, преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания.

- *легкая атлетика*: метание гранаты, утяжелённых мячей на расстояние и в цель, кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования, эстафеты, преодоление препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

- *лыжная подготовка*: преодоление подъёмов, препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий.

- *единоборства (юноши)*: приёмы самостраховки, средства защиты и самообороны, действия против ударов.

Физическое совершенствование.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта;

- элементы *единоборства*: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки, приёмов борьбы лёжа, стоя, проведение учебной схватки.

Физическая культура. 10 класс

Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (5 ч)

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (понятия: олимпийское движение, ОИ, МОК; краткие сведения об истории древних и современных ОИ).

- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

- Понятие телосложения и характеристика его основных типов (основные типы телосложения, системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и осанки).

- Современное состояние физической культуры и спорта в России.

- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

- Правила поведения, т/б и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).

- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование (63 ч.)

2.1. Лёгкая атлетика (13 ч.)

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500, 700г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных исходных положений (и.п.); бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п.; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение легкоатлетических упражнений; виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

- измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,

подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

2.2. Спортивные игры (18 ч.)

Баскетбол (7 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков

мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Волейбол (7 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Футбол (4 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

Выполнять тактические действия

- действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

Развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками, бросками, метаниями.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

2.3. Гимнастика с элементами акробатики (12 ч.)

Совершенствование строевых упражнений.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

Самостоятельные занятия

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Овладение организаторскими способностями.

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

2.4. Лыжная подготовка (12 ч.)

Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнять технические элементы

- преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

На знания о физической культуре.

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

2.5. Элементы единоборства (5 ч.)

Освоение техники владения приёмами

- приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка.

Развитие координационных способностей.

- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- силовые упражнения в парах.

Знания

- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

Самостоятельные занятия

- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль.

Освоение организаторских умений.

- умение судить учебную схватку.

2.6. Лапта (региональный компонент) (3 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловля и передача мяча на месте, с лёта, набивание мяча лаптой, подачи и удары по мячу, перебежки, метание мяча в движении.

Выполнять тактические действия

- индивидуальная, групповая работа с мячом, игра, судейство.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

Содержание учебного предмета.

11 класс

Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (5 ч)

- Формы организации занятий физической культурой.

- Оздоровительные системы физического воспитания.

- Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).

- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Тема 2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: Физическое совершенствование (63 ч.)

2.1. Лёгкая атлетика (13 ч.)

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10 м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500,700 г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п.; бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п.; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение л/а упражнений.; виды соревнований по л/а, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,

подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

2.2. Спортивные игры (21 ч.)

Баскетбол (8 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока б/мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Волейбол (8 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Футбол (5 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

Выполнять тактические действия

- действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

Развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, п/и, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками, бросками, метаниями.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

2.3. Гимнастика с элементами акробатики (12 ч.)

Совершенствование строевых упражнений.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

Самостоятельные занятия

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Овладение организаторскими способностями.

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

2.4. Лыжная подготовка (12 ч.)

Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнять технические элементы

- преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

На знания о физической культуре

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

2.5. Элементы единоборства (5 ч.)

Освоение техники владения приёмами

- приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка.

Развитие координационных способностей

- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

- силовые упражнения в парах.

Знания

- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

Самостоятельные занятия

- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль.

Освоение организаторских умений

- умение судить учебную схватку.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

Раздел 3. Тематическое планирование учебного материала.

№ темы	Название темы, раздела	Количество часов
	10 класс	68
1	Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни	5
2	Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование	63
2.1.	Лёгкая атлетика	13
2.2.	Спортивные игры	18
	<i>Баскетбол</i>	7
	<i>Волейбол</i>	7
	<i>Футбол</i>	4
2.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12
2.4.	Лыжная подготовка	12
2.5.	Элементы единоборства (модуль гимнастика)	5
2.6.	Лапта (региональный компонент)	3
	11 класс	68
1	Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни	5
2	Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование	63

2.1.	Спортивные игры	21
	<i>Баскетбол</i>	8
	<i>Волейбол</i>	8
	<i>Футбол</i>	5
2.2.	Гимнастика с элементами акробатики	12
2.3	Лёгкая атлетика	13
2.4.	Лыжная подготовка	12
2.5.	Элементы единоборства (модуль гимнастика)	5
	Итого 10-11 класс	136

Календарно -тематическое планирование уроков

10 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Лёгкая атлетика	12		
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные принципы современной системы воспитания. Эстафетный бег	1		
2	Эстафетный бег, бег с высокого старта, 30 м, 60 м, 100 м	1		
3	Прыжок в длину с разбега 11 – 13 метров. Челночный бег 10×10 м.	1		
4.	Спринтерский бег. Бег 100м.	1		
5.	Бег в равномерном и попеременном темпе. 15-20 мин.	1		
6.	Метание гранаты 500 (700) гр. на дальность	1		
7	Техники метания гранаты.	1		
8	Контроль уровня физической подготовленности. Бег 2000 м.	1		
	Спортивные игры (баскетбол)			
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми (баскетбол). Разучивание техники ловли мяча после отскока от щита	1		
10	Техника ловли мяча после отскока от щита. Штрафной бросок	1		
11	Техника броска по кольцу в прыжке.	1		
12	Техника передачи мяча одной рукой в движении. Штрафной бросок.	1		

1	Тактических действий в защите	1		
14	Тактические действия в нападении.	1		
15	Тактических действий в защите и нападении.	1		
16	Учебно – тренировочная игра	1	7.11.23	
	Гимнастика			
17	Вводный инструктаж на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	10.11.23	
18	Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Разучивание длинного кувырка через препятствие. Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов	1	14.11.23	
19	Техника длинного кувырка через препятствие. Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов	1	17.11.23	
20	Стойка на голове и руках силой. Акробатическая комбинация из 4- 5 элементов	1	21.11.23	
21	Строевые упражнения. Висы.	1	24.11.23	
22	Строевые упражнения. Висы.	1	28.11.23	
23	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	1.12.23	
24	Строевые упражнения. Висы.	1	5.12.23	
25	Строевые упражнения. Круговая тренировка.	1	8.12.23	
26	Тестирование	1	12.12.23	
27	Полоса препятствий.	1	15.12.23	
Баскетбол				

28	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Ловля мяча после отскока от щита.	1	19.12.23	
29	Действие двух нападающих против одного защитника.	1	22.12.23	
30	Контроль техники броска мяча в кольцо с разных точек.	1	26.12.23	
31	Тактические действия в защите.	1	28.12.23	
32	Учебная игра в баскетбол, с заданиями. Тест челночный бег 3*10 м.	1	9.01.24	
33	Тактические действия в нападении.	1	12.01.24	
34	Групповые тактические действия в защите 2*2;3*3.	1	16.01.24	
35	Комбинации из освоенных технических элементов. Игра в баскетбол с самостоятельным судейством.	1	19.01.24	
Лыжная подготовка				
36	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Попеременный двух и четырёхшажный ход.	1	23.01.24	
37	Температурные нормы. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременный двух и четырёхшажный ход.	1	26.01.24	
38	Контроль выполнения техники попеременного двух и четырёхшажного хода.	1	30.01.24	
39	Техника перехода с одного хода на другой. Учёт (3) км	1	2.02.24	
40	Коньковый ход.	1	6.02.24	
41	Коньковый ход.	1	9.02.24	
42	Прохождение дистанции до 5 км	1	13.02.24	

43	Спуски со склона с поворотами и торможением, преодоление контр уклонов.	1	16.02.24	
44	Применение ходов, спусков и подъёмов с учётом рельефа местности.	1	20.02.24	
45	Прохождение контрольной дистанции по пересеченной местности до 5 км	1	22.02.24	
	Спортивные игры (волейбол)			
46	Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях по волейболу. Техническая подготовка волейболиста	1	27.02.24	
47	Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.	1	1.03.24	
48	Приём мяча снизу. Двусторонняя игра	1	5.03.24	
49	Первая передача в зону 3. Двусторонняя игра.	1	7.03.24	
50	Техника верхней прямой подачи	1	12.03.24	
51	Нападающий удар Двусторонняя игра	1	15.03.24	
52	Одиночное блокирование	1	19.03.24	
53	Техника передач в прыжке	1	22.03.24	
54	Техника передач снизу Командные действия в нападении	1	2.04.24	
55	Техника приёма подач. Командные действия в защите	1	5.04.24	
56	Техника блокирования	1	9.04.24	
57	Индивидуальные тактические действия Учебная игра с заданиями	1	12.04.24	
58	Индивидуальные тактические действия Учебная игра с заданиями	1	16.04.24	
59	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар Жесты судьи. Учебно – тренировочная игра, с учётом техники подач.	1	19.04.24	

	Футбол			
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Основные приёмы и правила игры.	1	23.04.24	
61	Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Техника ударов по мячу	1	26.04.24	
62	Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Техника ударов по мячу и остановок мяча	1	3.05.24	
63	Техника ведения мяча. Отбор мяча Двусторонняя игра	1	7.05.24	
	Лёгкая атлетика (Кроссовая подготовка)			
64	Инструктаж по технике безопасности. На уроках легкой атлетики. Офп. Равномерный бег (15 мин)	1	14.05.24	
65	Прыжки через скакалку (1 мин.) Бег по пересеченной местности до 5 км	1	17.05.24	
66	Челночный бег 10*10 м	1	21.05.24	
67	Бег по пересеченной местности до 5 км	1		
68	Тестирование физической подготовленности	1	24.05.24	

Календарно - тематическое планирование уроков

11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Лёгкая атлетика	12		
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные принципы современной системы воспитания. Эстафетный бег	1	5.09.23	
2	Эстафетный бег, бег с высокого старта, 30 м, 60 м, 100 м	1	8.09.23	
3	Прыжок в длину с разбега 11 – 13 метров. Челночный бег 10×10 м.	1	12.09.23	
4.	Спринтерский бег. Бег 100м.	1	15.09.23	
5.	Бег в равномерном и попеременном темпе. 15-20 мин.	1	19.09.23	
6.	Метание гранаты 500 (700) гр. на дальность	1	22.09.23	
7	Техники метания гранаты.	1	26.09.23	
8	Контроль уровня физической подготовленности. Бег 2000 (3000) м.	1	29.09.23	
	Спортивные игры (баскетбол)			
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми (баскетбол). Разучивание техники ловли мяча после отскока от щита	1	3.10.23	
10	Техника ловли мяча после отскока от щита. Штрафной бросок.	1	6.10.23	
11	Техника броска по кольцу в прыжке.	1	10.10.23	
12	Техника передачи мяча одной рукой в движении. Штрафной бросок.	1	13.10.23	
13	Тактических действий в защите	1	17.10.23	
14	Тактические действия в нападении.	1	20.10.23	

15	Тактических действий в защите и нападении.	1	24.10.23	
16	Учебно – тренировочная игра	1	7.11.23	
	Гимнастика			
17	Вводный инструктаж на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	10.11.23	
18	Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Разучивание длинного кувырка через препятствие. Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов	1	14.11.23	
19	Техника длинного кувырка через препятствие. Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов	1	17.11.23	
20	Стойка на голове и руках силой. Акробатическая комбинация из 4- 5 элементов	1	21.11.23	
21	Строевые упражнения. Висы.	1	24.11.23	
22	Строевые упражнения. Висы.	1	28.11.23	
23	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	1.12.23	
24	Висы. Упражнения в равновесии	1	5.12.23	
25	Строевые упражнения. Круговая тренировка.	1	8.12.23	
26	Тестирование	1	12.12.23	
27	Полоса препятствий.	1	15.12.23	
Баскетбол				
28	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Ловля мяча после отскока от щита.	1	19.12.23	
29	Действие двух нападающих против одного защитника.	1	22.12.23	

30	Контроль техники броска мяча в кольцо с разных точек.	1	26.12.23	
31	Тактические действия в защите.	1	28.12.23	
32	Учебная игра в баскетбол, с заданиями. Тест челночный бег 3*10 м.	1	9.01.24	
33	Тактические действия в нападении.	1	12.01.24	
34	Групповые тактические действия в защите 2*2; 3*3.	1	16.01.24	
35	Комбинации из освоенных технических элементов. Игра в баскетбол с самостоятельным судейством.	1	19.01.24	
	Лыжная подготовка			
36	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Попеременный двух и четырёхшажный ход.	1	23.01.24	
37	Температурные нормы. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременный двух и четырёхшажный ход.	1	26.01.24	
38	Контроль выполнения техники попеременного двух и четырёхшажного хода.	1	30.01.24	
39	Техника перехода с одного хода на другой. Учёт (3) км	1	2.02.24	
40	Коньковый ход.	1	6.02.24	
41	Коньковый ход.	1	9.02.24	
42	Прохождение дистанции до 5 км	1	13.02.24	
43	Спуски со склона с поворотами и торможением, преодоление контр уклонов.	1	16.02.24	
44	Применение ходов, спусков и подъёмов с учётом рельефа местности.	1	20.02.24	

45	Прохождение контрольной дистанции по пересеченной местности до 5 км	1	22.02.24	
	Спортивные игры (волейбол)			
46	Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях по волейболу. Техническая подготовка волейболиста	1	27.02.24	
47	Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.	1	1.03.24	
48	Приём мяча снизу. Двусторонняя игра	1	5.03.24	
49	Первая передача в зону 3. Двусторонняя игра.	1	7.03.24	
50	Техника верхней прямой подачи	1	12.03.24	
51	Нападающий удар Двусторонняя игра	1	15.03.24	
52	Одиночное блокирование	1	19.03.24	
53	Техника передач в прыжке	1	22.03.24	
54	Техника передач снизу Командные действия в нападении	1	2.04.24	
55	Техника приёма подач. Командные действия в защите	1	5.04.24	
56	Техника блокирования	1	9.04.24	
57	Индивидуальные тактические действия Учебная игра с заданиями	1	12.04.24	
58	Индивидуальные тактические действия Учебная игра с заданиями	1	16.04.24	
59	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар Жесты судьи. Учебно – тренировочная игра, с учётом техники подач.	1	19.04.24	
	Футбол			
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Основные приёмы и правила игры.	1	23.04.24	

61	Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Техника ударов по мячу	1	26.04.24	
62	Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Техника ударов по мячу и остановок мяча	1	3.05.24	
63	Техника ведения мяча. Отбор мяча Двусторонняя игра	1	7.05.24	
	Лёгкая атлетика (Кроссовая подготовка)			
64	Инструктаж по технике безопасности. На уроках легкой атлетики. Офп. Равномерный бег (15 мин)	1	14.05.24	
65	Прыжки через скакалку (1 мин.) Бег по пересеченной местности до 5 км	1	17.05.24	
66	Челночный бег 10*10 м	1	21.05.24	
67	Бег по пересеченной местности до 5 км	1		
68	Тестирование физической подготовленности	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Наименование	Количество
<i>Учебно-методическое обеспечение</i>		
	Учебник. Физическая культура. 10-11 классы. Матвеев А.П.(просвещение , 2019)	1
<i>Материально-техническое оснащение</i>		
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Стенка гимнастическая	3
	Козел гимнастический	2
	Перекладины навесные	2
	Мост гимнастический подкидной	1
	Скамейка гимнастическая жёсткая	3
	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	2
	Коврик гимнастический	14
	Маты гимнастические	6
	Сетка волейбольная	1
	Мяч волейбольный	4
	Мяч футбольный	1
	Мяч баскетбольный	3
	Мяч набивной 2кг, 3кг,4 кг	4
	Стойки волейбольные универсальные	2
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Скакалка гимнастическая	6
	Обруч гимнастический	7
	Брусья гимнастические параллельные	1
	Аптечка медицинская	1

**ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,3 и меньше	9,4-10,1	10,2 и больше	8,5 и меньше	8,6-9,7	9,8 и больше
Бег 1000м, с	4,35 и меньше	4,36-6,20	6,21 и больше	3,50 и меньше	3,51-5,40	5,41 и больше
Бег 2000м (девочки), Бег 3000 м (мальчики)	9,50 и меньше	9,51- 11,20	11,21 и больше	12,40	12,41- 14,30	14,31 и больше
Прыжок в высоту, см	120 и больше	106-119	105 и меньше	125 и больше	111-124	110 и меньше
Метание гранаты (700 г), м 11 кл	20 и больше 20 и больше	16-19 16-19	15 и меньше 15 и меньше	35 и больше 35 и больше	29-34 29-34	28 и меньше 28 и меньше
Передача мяча в парах (сверху, снизу)	30 и больше	22-29	21 и меньше	30 и больше	22-29	21 и меньше
Передача мяча сверху двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Передача мяча снизу двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок, 5 попыток	4-5	3	2	4-5	3	2

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6 и меньше	7,5 и меньше	7,6-8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220и больше	200-219	199 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше

