**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

 владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

 владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

 владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

 способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой соревновательной деятельности;

 способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и

спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

 владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

 умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

 умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

 умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

 красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

 хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и

представлений посредством занятий физической культурой;

 культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

 владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

 владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

 владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

 владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 11 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.   
образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности**.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование.** ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

***Модуль «Гимнастика».***

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

***Модуль «Лёгкая атлетика»*.**

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

***Модуль «Спортивные игры»*.**

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

***Модуль «Спорт»***.

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые

вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и

физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические 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.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Познавательные УУД:  понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

 понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

 понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения

 формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

 понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Коммуникативные УУД:

 бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

 уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия,

терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

 ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной

дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за

результаты собственной деятельности. владение культурой речи, ведение диалога в

доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

 владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

 владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать

собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные УУД:

 добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

 рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

 поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

 восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

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

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

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

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-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 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).

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 11 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха,  применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами аэробики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Формы, периодичность и порядок текущего контроля**

**успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | Юноши | | | Девушки | | |
| **5** | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м (сек) | 4,7 | 4,9 | 5,1 | 5,0 | 5,5 | 5,7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 220 | 205 | 190 | 200 | 180 | 170 |
| 6-ти минутный бег (м) | 1450 | 1350 | 1300 | 1250 | 1150 | 1050 |
| Подтягивание (раз) | 13 | 10 | 7 | 12 | 10 | 8 |
| Бег 100 м (сек) | 14,2 | 14,5 | 15,0 | 16,0 | 16,5 | 17,0 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 460 | 420 | 370 | 380 | 350 | 310 |
| Прыжок в высоту (см) | 135 | 130 | 120 | 120 | 115 | 105 |
| Метание гранаты 700-500 гр (м) | 38 | 30 | 26 | 23 | 18 | 12 |
| Бег 3000-2000м (мин) | 13,0 | 15,0 | 16,3 | 10,0 | 11,3 | 12,2 |
| Бег на выносливость (мин) | 20 | 18 | 16 | 18 | 17 | 15 |
| Гибкость (см) | 12 | 9 | 5 | 14 | 12 | 7 |
| Поднимание туловища (раз) | 52 | 46 | 42 | - | - | - |
| Угол в упоре (сек) | 8 | 6 | 4 | - | - | - |
| Подъём переворотом (раз) | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 12 | 10 | 7 | - | - | - |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 7,5 | 7,9 | 8,1 | 8,7 | 9,3 | 9,6 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 140 | 130 | 120 | 150 | 140 | 130 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз) | 26 | 22 | 18 | 24 | 21 | 17 |

Оценивание обучающихся производится согласно «положению о периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «положению осистеме оценивания образовательных результатов обучающихся». Виды контроля: сдача нормативов, защита рефератов, презентаций, докладов. Конспекты по параграфам учебника.

**Таблица нормативов (норм) гто для школьников 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Юноши | | | Девушки | | |
| Золотой  значок | Серебряный  значок | Бронзовый  значок | Золотой  значок | Серебряный  значок | Бронзовый  значок |
| 1 | Бег на 100 метров (секунд) | 13,8 | 14,3 | 14,6 | 16,3 | 17,6 | 18,0 |
| 2,1 | Бег на 2 километра (мин:сек) | 7:50 | 8:50 | 9:20 | 9:50 | 11:20 | 11:50 |
| 2,2 | Или бег на 3 километра (мин:сек) | 13:10 | 14:40 | 15:10 | - | - | - |
| 3,1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (кол-во раз) | 13 | 10 | 8 | - | - | - |
| 3,2 | Или рывок гири 16кг  (кол-во раз) | 35 | 25 | 15 | - | - | - |
| 3,3 | Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 19 | 13 | 11 |
| 3,4 | Или отжимания:  сгибание и разгибание рук в  упоре лёжа на полу  (кол-во раз) | - | - | - | 16 | 10 | 9 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см) | 13 | 8 | 6 | 16 | 9 | 7 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов**  **и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные**  **(цифровые)**  **образовательные**  **ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | |
| 1.1. | **Влияние оздоровитель-ных систем физического воспитания на укрепле-ние здоровья.** | 0,25 | 0 | 0,25 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2. | **Пешие туристские подходы** | 0,25 | 0 | 0,25 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.3. | **профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек** | 0,25 | 0 | 0,25 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 0,75 |  | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | |
| 2.1. | **Практическое использование приемов самомассажа и релаксации** | 0,5 | 0 | 0,5 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2. | **Практическое использование приемов защиты и самообороны** | 0,5 | 0 | 0,5 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3. | **Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими**  **упражнениями** | 0,5 | 0 | 0,5 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4. | **Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями** | 0,75 | 0 | 0,75 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2,25 |  | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| 3.1. | **Занятия физической культурой и режим питания** | 1 | 0 | 1 |  |
| 3.2. | **Упражнения для снижения избыточной массы тела** | 1 | 0 | 1 |  |
| 3.3. | **Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности** | 1 | 0 | 1 |  |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».*  **Длинный кувырок**  **с разбега** | 1 | 0 | 1 |  |
| 3.5. | *Модуль «Гимнастика».*  **Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь** | 1 | 0 | 1 |  |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».*  **Акробатическая комбинация** | 2 | 0 | 2 |  |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».*  **Размахивания в висе на высокой перекладине** | 1 | 0 | 1 |  |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».*  **Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины** | 1 | 0 | 1 |  |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».*  **Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине** | 3 | 0 | 3 |  |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».*  **Упражнения с гантелями (набивными мячами)** | 3 | 0 | 3 |  |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».*  **Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне** | 3 | 0 | 3 |  |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».*  **Лазание по канату при помощи рук** | 3 | 0 | 3 |  |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».*  **Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, гимнастической палкой** | 3 | 0 | 3 |  |
| 3.14. | *Модуль*  *«Лёгкая атлетика».*  **Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях** | 30 | 0 | 30 |  |
| 3.15. | *Модуль*  *«Лёгкая атлетика».*  **Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность** | 12 | 0 | 12 |  |
| 3.16. | *Модуль*  *«Спортивные игры».*  **Техническая подготовка в баскетболе** | 15 | 0 | 15 |  |
| 3.17. | *Модуль*  *«Спортивные игры».*  **Техническая подготовка в волейболе** | 15 | 0 | 15 |  |
| Итого по разделу | | 96 |  | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 3 | 0 | 3 |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  | | |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п./п. | № урока  в теме | Тема урока | Дата проведения | | | | Примечание |
| по  плану | | по  факту | |
| 11А | 11Б | 11А | 11Б |
| Легкая атлетика (14 часов) | | | | | | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег | 2/09 | 2/09 |  |  |  |
| 2 | 2 | Высокий старт (до 15 - 30 м). Спортивные игры | 6/09 | 6/09 |  |  |  |
| 3 | 3 | Бег по дистанции. Финиширование | 7/09 | 7/09 |  |  |  |
| 4 | 4 | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м | 9/09 | 9/09 |  |  |  |
| 5 | 5 | Бег на результат (100 м). Спортивные игры | 13/09 | 13/09 |  |  |  |
| 6 | 6 | Прыжок в длину. Метание малого мяча.  Спортивные игры | 14/09 | 14/09 |  |  |  |
| 7 | 7 | Обучение подбора разбега. Прыжок с 13 – 15 шагов разбега | 16/09 | 16/09 |  |  |  |
| 8 | 8 | Прыжок в длину на результат.  Спортивные игры | 20/09 | 20/09 |  |  |  |
| 9 | 9 | Метание гранаты. Спортивные игры | 21/09 | 21/09 |  |  |  |
| 10 | 10 | Бег на средние дистанции 300 – 500 м.  Спортивные игры | 30/09 | 30/09 |  |  |  |
| 11 | 11 | Бег в равномерном темпе.  (2000 м – д., 3000м – м.). Спортивные игры | 4/10 | 4/10 |  |  |  |
| 12 | 12 | Старт в эстафетном беге; метание гранаты; спортивные игры. | 5/10 | 5/10 |  |  |  |
| 13 | 13 | Старт в эстафетном беге(оценка усвоения),метание гранаты, спортивные игры. | 7/10 | 7/10 |  |  |  |
| 14 | 14 | Метание гранаты (оценка усвоения).  Спортивные игры | 11/10 | 11/10 |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (10 часов) | | | | | | | |
| 15 | 1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 12/10 | 12/10 |  |  |  |
| 16 | 2 | Равномерный бег (20 мин).  Спортивные игры | 14/10 | 14/10 |  |  |  |
| 17 | 3 | Чередование  бега с ходьбой.  Спортивные игры | 18/10 | 18/10 |  |  |  |
| 18 | 4 | Равномерный бег (20/15 мин)  Спортивные игры | 19/10 | 19/10 |  |  |  |
| 19 | 5 | Бег на результат.  Спортивные игры | 21/10 | 21/10 |  |  |  |
| 20 | 6 | Равномерный бег 2/1км  Спортивные игры | 25/10 | 25/10 |  |  |  |
| 21 | 7 | Чередование бега с ходьбой (оценка усвоения)  Спортивные игры. | 26/10 | 26/10 |  |  |  |
| 22 | 8 | Равномерный бег3/2км(оценка усвоения)  Спортивные игры | 26/10 | 26/10 |  |  |  |
| 23 | 10 | Бег- контрольное соревно-  вание, спортивные игры | 28/10 | 28/10 |  |  |  |
| 24 | 11 | Подведение итогов.  Спортивные игры. | 1/11 | 1/11 |  |  |  |
| Гимнастика (24 часа) | | | | | | | |
| 25 | 1 | Инструктаж по ТБ. Акробатика.  ОРУ с предметами | 8/11 | 8/11 |  |  |  |
| 26 | 2 | Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | 9/11 | 9/11 |  |  |  |
| 27 | 3 | Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Единоборства | 11/11 | 11/11 |  |  |  |
| 28 | 4 | Акробатика. Развитие координационных способностей | 15/11 | 15/11 |  |  |  |
| 29 | 5 | Проверка осанки. ОРУ с мячами.  Подтягивание на перекладине | 16/11 | 16/11 |  |  |  |
| 30 | 6 | Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 18/11 | 18/11 |  |  |  |
| 31 | 7 | Понятие здоровья и здорового образа жизни. Ходьба по кругу с заданиями. Скамейка. Дыхание, сидя, гимнастическая стенка. Элементы единоборств | 22/11 | 22/11 |  |  |  |
| 32 | 8 | Подъем переворотом. Лазание по канату без помощи ног.  Развитие силы | 23/11 | 23/11 |  |  |  |
| 33 | 9 | Комбинация из разученных элементов на перекладине -(м), акробатика – (д) | 25/11 | 25/11 |  |  |  |
| 34 | 10 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Элементы единоборств | 29/11 | 29/11 |  |  |  |
| 35 | 11 | Прыжок ноги врозь. ОРУ с мячами | 30/11 | 30/11 |  |  |  |
| 36 | 12 | Развитие силовых  способностей.  Опорный прыжок | 2/12 | 2/12 |  |  |  |
| 37 | 13 | Акробатика.  Кувырки вперед и назад | 6/12 | 6/12 |  |  |  |
| 38 | 14 | Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | 7/12 | 7/12 |  |  |  |
| 39 | 15 | Выполнение комбинации из разученных элементов | 9/12 | 9/12 |  |  |  |
| 40 | 16 | Влияние физических упражнений на функциони­рование органов и систем. Комплекс упражне­ний корригирующей гимнастики.  Профилактика плоскостопия.  Элементы единоборств | 13/12 | 13/12 |  |  |  |
| 41 | 17 | Развития силы и статической выносливости | 14/12 | 14/12 |  |  |  |
| 42 | 18 | Развитие подвижности в суставах. Тренировка органов равновесия | 16/12 | 16/12 |  |  |  |
| 43 | 19 | Упражнения на перекладине ( оценка усвоения)  Комбинации с обручем. | 20/12 | 20/12 |  |  |  |
| 44 | 20 | Акробатика (оценка усвоения)Зачетная комбинация с обручем | 21/12 | 21/12 |  |  |  |
| 45 | 21 | Полоса препятствий. Комбинации с мячом. | 23/12 | 23/12 |  |  |  |
| 46 | 22 | Комбинации с гантелями.  Зачетная комбинация  с мячом. | 27/12 | 27/12 |  |  |  |
| 47 | 23 | Полоса препятствий (оценка).  Комбинации со скакалкой. | 28/12 | 28/12 |  |  |  |
| 48 | 24 | Развитие силовых качеств.  Зачетная комбинация со скакалкой. | 30/12 | 30/12 |  |  |  |
| Спортивные игры: Баскетбол (15 часов) | | | | | | | |
| 49 | 1 | Правила ТБ при игре в баскетбола. Стойки и передвижения игрока | 10/01 | 10/01 |  |  |  |
| 50 | 2 | Сочетание приемов передви жений и остановок.  Учебная игра | 11/01 | 11/01 |  |  |  |
| 51 | 3 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра | 13/01 | 13/01 |  |  |  |
| 52 | 4 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке.  Учебная игра | 17/01 | 17/01 |  |  |  |
| 53 | 5 | Штрафной бросок. Учебная игра | 18/01 | 18/01 |  |  |  |
| 54 | 6 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3)*.*  Учебная игра | 20/01 | 20/01 |  |  |  |
| 55 | 7 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | 24//01 | 24/01 |  |  |  |
| 56 | 8 | Учебная игра.  Правила баскетбола | 25/01 | 25/01 |  |  |  |
| 57 | 9 | Позиционное нападение и личная защита.  Учебная игра | 27/01 | 27/01 |  |  |  |
| 58 | 10 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон | 31/01 | 31/01 |  |  |  |
| 59 | 11 | Нападение быстрым прорывом.  Учебная игра | 1/02 | 1/02 |  |  |  |
| 60 | 12 | Зонная защита  Учебная игра. | 3/02 | 3/02 |  |  |  |
| 61 | 13 | Личная защита по всей площадке.  Учебная игра. | 7/02 | 7/02 |  |  |  |
| 62 | 14 | Зонная защита.  Учебная игра. | 8/02 | 8/02 |  |  |  |
| 63 | 15 | Учебная игра | 10/02 | 10/02 |  |  |  |
| Спортивные игры: Волейбол (15 часов) | | | | | | | |
| 64 | 1 | Техника безопасности при игре в волейбол. Нижняя прямая подача.  Учебная игра | 14/02 | 14/02 |  |  |  |
| 65 | 2 | Нападающий удар при встречных передачах | 15/02 | 15/02 |  |  |  |
| 66 | 3 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | 17/02 | 17/02 |  |  |  |
| 67 | 4 | Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой | 21/02 | 21/02 |  |  |  |
| 68 | 5 | Игра в нападение через  3-ю зону | 22/02 | 22/02 |  |  |  |
| 69 | 6 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 24/02 | 24/02 |  |  |  |
| 70 | 7 | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону | 28/02 | 28/02 |  |  |  |
| 71 | 8 | Нападающий удар при встречных передачах | 1/03 | 1/03 |  |  |  |
| 72 | 9 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи | 3/03 | 3/03 |  |  |  |
| 73 | 10 | Комбинации из передвижений игрока | 7/03 | 7/03 |  |  |  |
| 74 | 11 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | 10/03 | 10/03 |  |  |  |
| 75 | 12 | Подача верхняя прямая, приём, передача.  Учебная игра. | 14/03 | 14/03 |  |  |  |
| 76 | 13 | Тактические действия в нападении и защите. Игра | 15/03 | 15/03 |  |  |  |
| 77 | 14 | Подача верхняя прямая, приём, передача.  Учебная игра. | 17/03 | 17/03 |  |  |  |
| 78 | 15 | Подведение итогов. Игра | 21/03 | 21/03 |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (8 часов) | | | | | | | |
| 79 | 1 | Оздоровительный бег. Техника преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | 28/03 | 28/03 |  |  |  |
| 80 | 2 | Оздоровительный бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | 29/03 | 29/03 |  |  |  |
| 81 | 3 | Оздоровительный бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.  Спортивные игры | 31/03 | 31/03 |  |  |  |
| 82 | 4 | Оздоровительный бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.  Спортивные игры | 4/04 | 4/04 |  |  |  |
| 83 | 5 | Бег в медленном темпе21/16 минут. ОРУ  Спортивные игры | 5/04 | 5/04 |  |  |  |
| 84 | 6 | Бег в медленном темпе22/16 минут. ОРУ  Спортивные игры | 7/04 | 7/04 |  |  |  |
| 85 | 7 | Бег в медленном темпе23/17 минут. ОРУ  Спортивные игры | 11/04 | 11/04 |  |  |  |
| 86 | 8 | Бег в медленном темпе. ОРУ Спортивные игры.  Подведение итогов. | 12/04 | 12/04 |  |  |  |
| Легкая атлетика (13 часов) | | | | | | | |
| 87 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств.  Спортивные игры | 14/04 | 14/04 |  |  |  |
| 88 | 2 | Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); Измерение результатов. Спортивные игры | 18/04 | 18/04 |  |  |  |
| 89 | 3 | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Спортивные игры | 19/04 | 19/04 |  |  |  |
| 90 | 4 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-­15 беговых шагов | 21/04 | 21/04 |  |  |  |
| 91 | 5 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры | 25/04 | 25/04 |  |  |  |
| 92 | 6 | Прыжок в длину с места.  ОРУ. Спортивные игры. | 26/04 | 26/04 |  |  |  |
| 93 | 7 | Развитие прыгучести. ОРУ Прыжки с места. Спортивные игры | 28/04 | 28/04 |  |  |  |
| 94 | 8 | Развитие прыгучести. ОРУ Прыжки с места. Спортивные игры | 3/05 | 3/05 |  |  |  |
| 95 | 9 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-­15 беговых шагов | 5/05 | 5/05 |  |  |  |
| 96 | 10 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры | 10/05 | 10/05 |  |  |  |
| 97 | 11 | Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу | 12/05 | 12/05 |  |  |  |
| 98 | 12 | Метание гранаты, Спортивные игры | 16/05 | 16/05 |  |  |  |
| 99 | 13 | Метание гранаты, Спортивные игры | 17/05 | 17/05 |  |  |  |
| Спорт (3 часа) | | | | | | | |
| 100 | 1 | Техника безопасности во время сдачи нормативов ГТО. ОФП. | 19/05 | 19/05 |  |  |  |
| 101 | 2 | ОФП. Сдача нормативов ГТО. Спортивные игры. | 23/05 | 23/05 |  |  |  |
| 102 | 3 | Подведение итогов. Спортивные игры. | 24/05 | 24/05 |  |  |  |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 10-11 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

https://100ballnik.com/

<https://easyen.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебное оборудование

Спортивный инвентарь:

1. Мячи ( волейбольные, баскетбольные, теннисные, метболы).
2. Скакалки.
3. Обручи.
4. Гимнастические палки.
5. Эстафетные палки.
6. Гимнастический козёл.
7. Гимнастический мостик.
8. Гимнастические лавки.
9. Шведская лестница.
10. Волейбольная сетка.
11. Баскетбольные щиты.
12. Гимнастические маты.
13. Гантели и гири.

14.Канат

15.Перекладина.

16. Гранаты.