

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Управление образования администрации Слободского района

Кировской области

МКОУ СОШ с. Ильинского Слободского района

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шутов А.А.
Приказ №1 от «30» августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

с. Ильинское Слободского района Кировской области. 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности») составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования и авторской программы по физической культуре для 10-11 классов под редакцией В.И. Ляха

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) российскую гражданскую 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) гражданскую позицию 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.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Метапредметные результаты освоения курса должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей 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 и 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, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

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

9) 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.

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы по физической культуре на базовом уровне должны отражать:

1) 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) (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645);

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

3) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности 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;

Примечание: предметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для слепых и слабовидящих обучающихся:

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

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

(п. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578);

2) 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 (пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России О1 31.12.2015 N1578).

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-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;

— проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

— владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

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

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

— выполнять 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.

2. 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.

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 здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры.

- Оздоровительная ходьба и бег.

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;

- спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны;

приемы страховки и самостраховки.

- прикладная физическая подготовка: полосы препятствий;

- кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метании на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12 - 15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Содержание учебного предмета, курса.

Базовый уровень

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.

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.

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; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;

техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Содержание курса (УМК В.И.Лях)

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двушажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем

в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Лыжная подготовка

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть *Спортивные игры* Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. **Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации

из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча вразных стойках.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:

юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки:

юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом

бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега:

юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техники метания малою мяча:

юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и

заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.

Метание гранаты 500-700 г с места на дальность;

с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м)

с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на

дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с

расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости:

юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой,

эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.,

набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной

скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;

бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (*девушки*) и до 6 км (*юноши*).

Преодоление подъемов и препятствий.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 10 – 11 класс

10 класс

№ п / п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		(102)
1	Основы знаний о физической культуре	4
2	Спортивные игры	33
3	Гимнастика с элементами акробатики	22
4	Легкая атлетика	26
5	Лыжная подготовка	17
	ИТОГО	102

11 класс

№ п / п	Вид программного материала	Количество Часов (уроков)
		(102)
1	Основы знаний о физической культуре	4
2	Спортивные игры	33
3	Гимнастика с элементами акробатики	20
4	Легкая атлетика	28
5	Лыжная подготовка	18
	ИТОГО	102

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж ТБ и поведения на уроке легкой атлетики. Современные оздоровительные системы ФВ. ВФСК ГТО.	1
2	Спринтерский бег, стартовый разгон	1
3	Высокий и низкий старт. Спринтерский бег	1
4	Спринтерский бег. Повторный бег	1
5-7	Метание гранаты 500 и 700 гр. Норматив ГТО.	3
8-9	Прыжок в длину с разбега	2
10	Спринтерский бег. Переменный.	1
11	Развитие выносливости. Полоса препятствий.	1
12-13	Длительный бег. Норматив ГТО.	2
14	Инструктаж ТБ и поведения на уроке гимнастики. Современные системы ФВ.	1
15	Развитие гибкости, повторение кувырков	1
16-18	Кувырки, перекаты, стойки, развитие силы	4
19	Кувырки и переворот боком. ОФП	1
20-21	Упражнения в висе, комплекс акробатических упражнений, гибкость	2
22-23	Комплекс акробатических упражнений, гибкость, упр. В висе	2
24	Комплекс акробатических упражнений	1
25-26	Гибкость, прыжки через скакалку, эстафеты с прыжками	2
27	Развитие гибкости и координации. Игры с элементами силовых качеств.	1
28-29	Развитие силы, равновесия. Упражнения на напольном бревне	2
30-31	Опорный прыжок через гимнастического коня, козла	2
32-35	Эстафеты, опорный прыжок	3
36	Инструктаж ТБ и поведения на уроках спортивных игр	1

37	Футбол: Ведение и остановка мяча.	1
38	Ведение и остановка мяча	1
39-40	Штрафной и угловой удар	2
41-42	Баскетбол: бросок мяча в движении	2
43	Штрафной бросок	1
44-45	Тактические действия в игре баскетбол	2
46-47	Тактические действия в защите	2
48	Зонная система защиты	1
49	Инструктаж ТБ и поведения на уроках л\подготовки. Организациядвигательного режима.	1
50	Попеременный и одновременно-двушажный ход	1
51	Развитие силовых качеств в игре. ОФП	1
52-53	Одновременно-одношажный ход, переход с одного хода на другой.	2
54	Учебная игра, развитие ловкости в игре. ТБ на уроках волейбола	1
55-56	Одновременно-бесшажный ход, преодоление контруклонов	2
57	Прием мяча после подачи. Развитие ловкости в игре	1
58-59	Попеременный четырехшажный ход. Норматив ГТО(преодоление заданной дистанции.	2
60	Передача мяча в зону 3. Подача мяча. Развитие ловкости в игре	1
61-62	Согласованность движений рук и ног при переходе с хода на ход	2
63	Верхняя прямая подача, передача мяча в зону 3	1
64-65	Переход с одного хода на другой, согласованность движений	2
66	Верхняя прямая подача	1
67-68	Попеременный-четырешажный ход, согласованность движений	2
69	Верхняя прямая подача, учебная игра	1
70-71	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции	2
72	Учебная игра с заданиями	1
73-74	Прохождение дистанции в среднем темпе. соревнования	2
75	ТБ на уроках волейбола. Стойка и передвижения игрока	1
76-77	Прием и передача мяча в волейболе	2
78	Развитие ловкости в игре. Челночный бег	1
79-80	Нападающий удар	2
81-82	Техника действий в защите.	2
83	Прием мяча после подачи	1
84-85	Тактика игры, прием и передача мяча	2
86	Индивидуальные упражнения волейболиста	1
87-88	Тактика игры, блок, блокирование	2
89	Преодоление горизонтальных препятствий, прыжок в высоту	1
90	Прыжок в высоту с разбега	1
91-93	Метание гранаты. Норматив ГТО.	3
94-96	Спринтерский бег. Норматив ГТО (преодоление заданной дистанции.	3
97-100	Прыжок в длину с разбега. Норматив ГТО.	4

101-102	Длительный бег	2
---------	----------------	---

11 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж ТБ и поведения на уроке л\атлетики. Восстановительные мероприятия(гидропроцедуры, массаж). ВФСК ГТО.	1
2	Спринтерский бег, стартовый разгон.	1
3	Высокий и низкий старт. Спринтерский бег 30 метров	1
4	Спринтерский бег 100 метров. Финиширование.	1
5-8	Метание гранаты 500 и 700 гр. Норматив ГТО.	4
9-12	Прыжок в длину с разбега.	4
13	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
14	Развитие выносливости. Полоса препятствий	1
15-17	Длительный бег. Эстафетный бег. Бег по виражу. Норматив ГТО (преодоление заданной дистанции).	3
18	Длительный бег 3000 метров(ю). 2000 метров(д).	1
19	Инструктаж ТБ и поведения на уроке спортивных игр.	1
20-21	Совершенствование техники б/б. Передача, ловля (месте движения).	2
22-23	Сов-е техники б/б. Штрафной бросок. Бросок с различной дистанции.	2
24-25	Тактические действия в нападении.	2
26-27	Тактические действия в защите.	2
28	Инструктаж ТБ и поведения на уроках гимнастики.	1
29-32	Опорный прыжок через гимнастического коня, козла.	4
33-36	Упражнения на перекладине и бревне.	4
37-38	Совершенствование техники различных кувырков.	2
39-40	Развитие гибкости. Совершенствование акробатических упражнений.	2
41-42	Длинный кувырок через препятствие, переворот боком.	2
43-44	Стойка на руках (ю), мост из положения стоя(д) с помощью.	2
45-46	Кувырок назад через стойку на кистях(ю), кувырок назад в полушпагат(д).	2
47-48	Акробатическая комбинация из разученных элементов	2
49	Инструктаж ТБ на уроках л\подготовки. Вредные привычки.	1
50-51	Освоение скользящего шага, повторение классических ходов.	2
52	Передача мяча сверху в парах, тройках. Учебная игра.	1
53-54	Одновременно-одношажный ход. Бесшажный ход.	2
55	Совершенствование передач мяча. Учебная игра.	1
56-57	Освоение одновременных ходов. Одновременно-бесшажный ход.	2
58	Прием мяча, передача. Развитие ловкости в игре.	1
59-60	Попеременный четырехшажный ход. Норматив ГТО (преодоления дистанции согласно возрастной ступени).	2
61	Прием мяча, передача. Развитие ловкости в игре.	1

62-63	Переход с одного хода на другой. Развитие выносливости.	2
64	Прием мяча снизу после подачи.	1
65-66	Совершенствование изученных ходов. Развитие координации.	2
67	Вторая передача мяча. Нападающий удар.	1
68-69	Торможение, повороты. Развитие выносливости.	2
70	Блокирование. Учебная игра волейбол.	1
71-72	Спуски и подъемы. Торможение плугом.	2
73	Совершенствование блокирования, верхней подачи мяча.	1
74-75	Прохождение дистанции в среднем темпе 2-3 км. Норматив ГТО.	2
76	Совершенствование блокирования, верхней подачи мяча.	1
77-78	Тактика игры в защите. Развитие координационных способностей.	2
79	ТБ на уроках спортивных игр. Телосложение и ее характеристики.	1
80	Совершенствование техники передач и ловли мяча.	1
81	Совершенствование техники штрафных бросков.	1
82	Совершенствование техники ведения мяча.	1
83	Совершенствование техники бросков с различной дистанции.	1
84	Совершенствование техники после ловли 2 шага бросков.	1
85	Совершенствование техники ведения мяча, передачи и ловли.	1
86	Баскетбольные эстафеты. Учебная игра.	1
87-88	Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.	2
89-91	Прыжок в высоту с косого разбега.	3
92-94	Спринтерский бег 30, 100 метров.	3
95-97	Прыжок в длину с разбега.	3
98-100	Метание гранаты 500, 700 грамм с разбега.	3
100-102	Длительный бег 3000(ю),2000метров (д). Норматив ГТО.	2

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

2. Технические средства обучения:

Компьютер

3. Цифровые образовательные ресурсы:

информационно-справочные материалы ориентированные на различные формы игровой, урочной, познавательной деятельности, в т.ч. исследовательскую работу, проектную.
ФОТО ВИДЕО

Используемая литература:

Авторы:

Лях В. П., Зданевич А. А. Физическая культура. 10 -11кл.: учебник для общеобразовательных учреждений под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2018.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

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

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова.