**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия «Эврика» муниципального образования город-курорт Анапа имени кавалера ордена Красной Звезды, дважды кавалера ордена Ленина Василия Александровича Сухомлинского**

(МБОУ гимназия «Эврика» им. В.А. Сухомлинского)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета МБОУ гимназия «Эврика им. В.А. Сухомлинского

от 26.08.2022 года протокол № 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Директор | **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН**  **ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**  **Сертификат:79ac1d41ecb3f099cd94d54ba82c491dffe4eb2 Владелец: Попова Елена Вячеславовна**  **Действителен: с 11.12.2020 по 11.03.2022** | Е.В. Попова |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «Физическая культура»

Среднее общее образование 10-11классы

Количество часов-10 класс-68ч; 11 класс-68ч Учителя физической культуры:

Кравец В.В.

Программа разработана в соответствии ФГОС СОО, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации: «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.05.2012 года № 413 в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020г. №712 (далее ФГОС среднего общего образования) (для X –XI классов всех образовательных организаций) с учетом СОП среднего общего образования.

Программа разработана с учетом примерной государственной программы по предмету «Физическая культура» включённой в содержательный раздел примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з). с учетом УМК под редакцией в *Физическая культура. 10-11 класс: учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях-10-е изд.М. Просвещение, 2022. -271 с.: ил.*соответствии с *ФГОС СОО Приказ № 413 Минобрнауки РФ от 17.05.2012 г.* с изменениями от 30.06.2017г.

*Программа утверждена на педагогическом совете протокол №1 от «26» августа 2022 года*

УМК *Физическая культура. 10-11 класс: учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях-10-е изд.М. Просвещение, 2022. -271 с.: ил.*

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии с ФГОС СОО и на основе примерной программы по физической культуре, включённой в содержательный раздел примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

Закона Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).

Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступил в силу с 1 сентября 2021 года).

Примерной Программы воспитания (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).

Приказа Минпросвещения России от 25.11.2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы».

Указа президента Российской Федерации от 24.03.2014г № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Постановления Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Приказа Минспорта России от 19.06. 2017 года № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 - 2021 годы».

Приказа Минспорта России от 11.01. 2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.012016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Выпускник научится:**

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и федерального закона РФ «О физической культуре и спорте Российской федерации»;

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий.

**Способы двигательной деятельности**.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять л/а упражнения в беге, прыжках и в метаниях;

- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты** **освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего(полного) общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижения старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*Личностные:*

- воспитание патриотизма, уважения к своему народу, ответственности перед своей Родиной;

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознано принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству и его защите;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества в образовательной, общественной, учебно-исследовательской, проектной и др. видах деятельности;

- готовность и способность к образованию и самообразованию;

- принятие и реализация здорового и безопасного образа жизни;

- бережное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью своему и других;

- сформированность экологического мышления;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия семейных ценностей.

*Метапредметные:*

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, использовать все ресурсы для достижения цели, выбирать успешные стратегии в разных ситуациях;

- умение продуктивно общаться в процессе деятельности, учитывать позиции других участников деятельности. Эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности, навыками разрешения конфликтов;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности включая умение ориентироваться в различных источниках информации;

- умение использовать средства ИКТ;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, используя адекватные языковые средства;

- владения навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные*:*

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга,

- овладение современными методиками сохранения и укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики утомлени;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в соревновательной и игровой деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны **уметь объяснять:**

- роль и значение физической культуры, цели и принципы 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, ведении здорового образа жизни

**Уметь характеризовать:**

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

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, прикладной и коррегирующей направленности;

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

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

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнения и спортом;

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

- профилактика травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной и оздоровительно-коррегирующей направленностью;

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

- приёмы страховки и само страховки во время занятий, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений разной 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 |
| Скоростные | Бег 30 м  Бег 100 м | 5,0 сек  14,3 сек | 5,4 сек  17,5 сек |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание на низкой перекладине  Прыжок в длину | 10 раз  -  215 см | -  14 раз  170 см |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км  Кроссовый бег на 2 км | 13,50  - | -  10,00 |

**Освоить следующие двигательные умения и навыки:**

**- в метаниях на меткость и дальность:** различные по форме и массе снаряды (гранату, утяжелённые мячи и др.); с места и полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхфазного варианта бросковых шагов; метать различные по форме и массе снаряды в горизонтальную цель (2,5х2,5 м) с 10-12 м(девушки) и с15-25 м(юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель (1х1 м) с 10 м(девушки), с 15-25 м(юноши);

**- в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине(юноши), на бревне или на равновысоких брусьях( девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину(высота-115-125 см: юноши), комбинацию со скакалкой, обручем или лентой(девушки), выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающих длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы(юноши), комбинации из ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному с помощью ног на

**- в единоборствах:** проводить учебную схватку одного из видов единоборств(юноши);

**- в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в комплексном специально составленном упражнении основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность должна соответствовать уровню** не ниже среднего (табл. 1) уровня физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

**Уровень физической подготовленности учащихся в возрасте 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | возраст | Уровень подготовки | | | Уровень подготовки | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2  5,1 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 16  17 | 8,2  8,1 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3-8,7  9,3-8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180  190 | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170-190  170-190 | 210 и выше  210 |
| 4. | Выносливость | Шестиминутный бег, м | 16  17 | 1100  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше  1500 | 900 и ниже  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9-12  9-12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12-14  12-14 | 20 и выше  20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой (девушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | 13-15  13-15 | 18 и выше  18 |

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте**

**Социокультурные основы**.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Всестороннее развитие личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма и охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы**.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, быстрота). Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивных игр, лёгкой атлетике, гимнастике и т.д.). Особенности самостоятельной подготовке к спортивно-массовым соревнованиям. Представление о назначении прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений. Аутогенная тренировка.

**Физическое совершенствование.**

**Физическое совершенствование**

**Легкая атлетика (10-11 класс)**

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. 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 колена, лежа; 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. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

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; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. 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. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Футбол (10-11 класс)**

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

**Баскетбол (10-11 класс)**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол (10-11 класс)**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Гандбол (10-11 класс)**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Владение бросками в прыжке и с места (бросок с семи метров и с девятиметровой линии)). Варианты финтов в движении и на месте. Варианты ловли и передач мяча в парах и тройках, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам гандбола. Игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)**

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). 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. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. 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. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Примерное распределение учебного времени прохождения программного   
 материала по предмету «Физической культуре для 10-11 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| Класс | |
| 10 | 11 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 68 | 68 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре и история олимпийского движения. | в процессе урока | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 14 | 14 |
| 1.3 | Футбол | 10 | 10 |
| 1.4 | Баскетбол | 12 | 12 |
| 1.5 | Волейбол | 12 | 12 |
| 1.6 | Гандбол | 12 | 12 |
| 1.7 | Гимнастика с элементами акробатики | 8 | 8 |
|  | ИТОГО | 68 | 68 |

**Способы двигательной деятельности**.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий. Закрепление навыков закаливания. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе морфофункциональных методов измерения по измерению массы и длины тела, соотношения роста и веса, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, работоспособности; методов оценки физической подготовки (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей); ведение дневника самоконтроля.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

**Прикладная физкультурная деятельность**.

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки. Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тематическое планирование | Основные виды деятельности обучающихся | Основные направления воспитательной работы |
|
| 1 | **Легкая атлетика**  История возникновения вида спорта – легкая атлетика. Олимпийские знания. ТБ на уроке ФК  Кросс по пересеченной местности.  Бег в равномерном и переменном темпе до 15-20 мин. (д).  Бег в равномерном и переменном темпе до 20-25 мин. (ю). | Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. | Патриотическое воспитание.  Приобщение детей к спортивному наследию.  Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 2 | **Лёгкая атлетика.**  Высокий и низкий старт, стартовый разгон. Бег по пересеченной местности. | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 3 | **Лёгкая атлетика.**  Техника гладкого бега. Эстафетный бег. |
| 4 | **Легкая атлетика. ВФСК «ГТО»**  Бег на результат 100 м. |
| 5 | **Лёгкая атлетика.**  Техника прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. |
| 6 | **Легкая атлетика. ВФСК «ГТО»**  Прыжок в длину с разбега на результат. |
| 7 | **Футбол**  Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 8 | **Футбол**  Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| 9 | **Футбол**  Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| 10 | **Футбол**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |
| 11 | **Футбол**  Действия против игрока без мяча и игрока с мячом |
| 12 | **Футбол**  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| 13 | **Футбол**  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Самостоятельный урок. |
| 14 | **Футбол**  Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. |
| 15 | **Футбол**  Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. |
| 16 | **Футбол.**  Знания истории развития спортивной игры . Учебная игра  Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Подведение итогов 1 четверти. | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования на занятиях физическими упражнениями.  Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Параолимпийских игр. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 17 | **Баскетбол. Знания о физической культуре.**  Адаптивная физическая культура. ТБ на уроках спортивной игры – баскетбол. Стойки и передвижения |
| 18 | **Баскетбол.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Самоконтроль и дозирование нагрузки на занятиях баскетбол. | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 19 | **Баскетбол.**  Комбинации из освоенных элементов  техники передвижений | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Изучают навыки судейства. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 20 | **Баскетбол.**  Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| 21 | **Баскетбол.**  Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| 22 | **Баскетбол.**  Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| 23 | **Баскетбол.**  Действия против игрока без мяча и игрока с мячом |
| 24 | **Баскетбол.**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |
| 25 | **Баскетбол.**  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| 26 | **Баскетбол.**  Игра по упрощённым правилам баскетбола. |
| 27 | **Баскетбол.**  Игра по правилам. |
| 28 | **Баскетбол. Физкультурно-оздоровительная деятельность** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 29 | **Волейбол**  Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 30 | **Волейбол**  Варианты техники приёма и передачи мяча |
| 31 | **Волейбол**  Варианты подачи мяча |
| 32 | **Волейбол.**  Знания о физической культуре  Основы организации двигательного режима. Подведение итогов 2 четверти. | Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций.  Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 33 | **Волейбол.**  Знания о физической культуре  Понятие телосложения и характеристика его основных типов. ТБ на уроках фк. |
| 34 | **Волейбол**  Варианты нападающего удара через сетку | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 35 | **Волейбол**  Варианты блокирования нападающих ударов, страховка |
| 36 | **Волейбол**  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. |
| 37 | **Волейбол**  Игра по упрощённым правилам волейбола. |
| 38 | **Волейбол**  Игра по упрощённым правилам волейбола. |
| 39 | **Волейбол.**  Игра по упрощённым правилам гандбола. Самостоятельный урок. |
| 40 | **Волейбол.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Самоконтроль и дозирование нагрузки на занятиях волейболом. | Используют специальные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 41 | **Гандбол.**  Стойки и **передвижения** | .Отрабатывают и применяют элементы техники в спортивной игре гандбол.  Развивают самостоятельно физические качества- ловкость скоростно- силовые качества и скоростные спсобности.  Анализируют технику выполнения движений в спортивной игре гандбол. осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Изучают навыки судейства. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 42 | **Гандбол.**  Ловля и передачи мяча |
| 43 | **Гандбол.**  Ловля высоко летящего мяча. |
| 44 | **Гандбол.**  Варианты бросков |
| 45 | **Гандбол.**  Варианты передачи мяча |
| 46 | **Гандбол.**  Техника выполнения бросков |
| 47 | **Гандбол.**  Техника передачи мяча. |
| 48 | **Гандбол.**  Техника броска мяча в прыжке. |
| 49 | **Гандбол.**  Физкультурно-оздоровительная деятельность | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 50 | **Гандбол.**  Тактические действия игроков в защите  . | Анализируют технику выполнения движений в спортивной игре гандбол. осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения  для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со свер- стниками в процессе совместного освоения упражнений соблюдают правила техники безопасности.  Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 51 | **Гандбол.**  Тактические действия игроков в нападении.  . |
| 52 | **Гандбол.**  .  Знания о физической культуре Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Подведение итогов 3 четверти. | Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят докла- ды на эту тему.  Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением. Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8-9 и 10-11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности. | Патриотическое воспитание.  Приобщение детей к спортивному наследию.  Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 53 | **Гимнастика с элементами акробатики.**  **Знания о физической культуре** Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.  ТБ на уроках гимнастики. |
| 54 | **Гимнастика с элементами акробатики**  Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. | Описывают технику выполнения ОРУ, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в  для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со свер- стниками в процессе совместного освоения упражнений,; соблюдают правила техники безопасности.  Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.  Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Ловкости. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 55 | **Гимнастика с элементами акробатики**  Силовые упражнения..  Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. |
| 56 | **Гимнастика с элементами акробатики.**  Физкультурно-оздоровительная деятельность  Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль на занятиях гимнастикой | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 57 | **Гимнастика с элементами акробатики**. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль на занятиях гимнастическими упражнениями. | Чётко выполняют строевые упражнения.  Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений.  Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 58 | **Гимнастика с элементами акробатики.**  Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов **(д).**  Длинный кувырок через препятствие; стойка на руках; кувырок назад через стойку. Переворот боком; прыжки в глубину. Комбинации из ранее освоенных элементов **(ю).** |
| 59 | **Гимнастика с элементами акробатики.**  Комбинации из прыжков. ОРУ с , гимнастическими палками **(д);**  упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг),  гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами **(ю**). |
| 60 | **Гимнастика с элементами акробатики.**  Самостоятельное составление комплекса ОРУ. |
| 61 | **Легкая атлетика.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль на занятиях лёгкой атлетикой. | Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.  Учатся проводить самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 62 | **Легкая атлетика.**  **ВФСК «ГТО»**  Бег на 2000 м. **(д).**  Бег на 3000 м. **(ю).** | Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Описывают и анализируют технику выполнения упражнений по толканию ядра, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 63 | **Лёгкая атлетика.**  Метание мяча весом 150 г. |
| 64 | **Легкая атлетика.**  **ВФСК «ГТО»**  Метание мяча на результат. |
| 65 | **Лёгкая атлетика.**  Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность (д).  Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность (ю). |
| 66 | **Легкая атлетика.**  **ВФСК «ГТО»**  Метание гранаты на результат. |
| 67 | **Лёгкая атлетика.**  Бросок набивного мяча 1 кг (д).  Бросок набивного мяча 2 кг (ю). |
| 68 | **Легкая атлетика.**  **Знания о физической культуре**  Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Подведение итогов учебного года. | Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно- оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тематическое планирование | Основные виды деятельности обучающихся | Основные направления воспитательной работы |
|
| 1 | **Легкая атлетика**  История возникновения вида спорта – легкая атлетика. Олимпийские знания. ТБ на уроке ФК  Кросс по пересеченной местности.  Бег в равномерном и переменном темпе до 15-20 мин. (д).  Бег в равномерном и переменном темпе до 20-25 мин. (ю). | Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. | Патриотическое воспитание.  Приобщение детей к спортивному наследию.  Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 2 | **Лёгкая атлетика.**  Высокий и низкий старт, стартовый разгон. Бег по пересеченной местности. | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 3 | **Лёгкая атлетика.**  Техника гладкого бега. Эстафетный бег. |
| 4 | **Легкая атлетика. ВФСК «ГТО»**  Бег на результат 100 м. |
| 5 | **Лёгкая атлетика.**  Техника прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. |
| 6 | **Легкая атлетика. ВФСК «ГТО»**  Прыжок в длину с разбега на результат. |
| 7 | **Футбол**  Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 8 | **Футбол**  Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| 9 | **Футбол**  Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| 10 | **Футбол**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |
| 11 | **Футбол**  Действия против игрока без мяча и игрока с мячом |
| 12 | **Футбол**  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| 13 | **Футбол**  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Самостоятельный урок. |
| 14 | **Футбол**  Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. |
| 15 | **Футбол**  Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. |
| 16 | **Футбол.**  Знания истории развития спортивной игры . Учебная игра  Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Подведение итогов 1 четверти. | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования на занятиях физическими упражнениями.  Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Параолимпийских игр. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 17 | **Баскетбол. Знания о физической культуре.**  Адаптивная физическая культура. ТБ на уроках спортивной игры – баскетбол. Стойки и передвижения |
| 18 | **Баскетбол.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Самоконтроль и дозирование нагрузки на занятиях баскетбол. | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 19 | **Баскетбол.**  Комбинации из освоенных элементов  техники передвижений | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Изучают навыки судейства. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 20 | **Баскетбол.**  Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| 21 | **Баскетбол.**  Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| 22 | **Баскетбол.**  Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| 23 | **Баскетбол.**  Действия против игрока без мяча и игрока с мячом |
| 24 | **Баскетбол.**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |
| 25 | **Баскетбол.**  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| 26 | **Баскетбол.**  Игра по упрощённым правилам баскетбола. |
| 27 | **Баскетбол.**  Игра по правилам. |
| 28 | **Баскетбол. Физкультурно-оздоровительная деятельность** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 29 | **Волейбол**  Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 30 | **Волейбол**  Варианты техники приёма и передачи мяча |
| 31 | **Волейбол**  Варианты подачи мяча |
| 32 | **Волейбол.**  Знания о физической культуре  Основы организации двигательного режима. Подведение итогов 2 четверти. | Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций.  Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 33 | **Волейбол.**  Знания о физической культуре  Понятие телосложения и характеристика его основных типов. ТБ на уроках фк. |
| 34 | **Волейбол**  Варианты нападающего удара через сетку | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 35 | **Волейбол**  Варианты блокирования нападающих ударов, страховка |
| 36 | **Волейбол**  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. |
| 37 | **Волейбол**  Игра по упрощённым правилам волейбола. |
| 38 | **Волейбол**  Игра по упрощённым правилам волейбола. |
| 39 | **Волейбол.**  Игра по упрощённым правилам гандбола. Самостоятельный урок. |
| 40 | **Волейбол.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Самоконтроль и дозирование нагрузки на занятиях волейболом. | Используют специальные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 41 | **Гандбол.**  Стойки и **передвижения** | .Отрабатывают и применяют элементы техники в спортивной игре гандбол.  Развивают самостоятельно физические качества- ловкость скоростно- силовые качества и скоростные спсобности.  Анализируют технику выполнения движений в спортивной игре гандбол. осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Изучают навыки судейства. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 42 | **Гандбол.**  Ловля и передачи мяча |
| 43 | **Гандбол.**  Ловля высоко летящего мяча. |
| 44 | **Гандбол.**  Варианты бросков |
| 45 | **Гандбол.**  Варианты передачи мяча |
| 46 | **Гандбол.**  Техника выполнения бросков |
| 47 | **Гандбол.**  Техника передачи мяча. |
| 48 | **Гандбол.**  Техника броска мяча в прыжке. |
| 49 | **Гандбол.**  Физкультурно-оздоровительная деятельность | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 50 | **Гандбол.**  Тактические действия игроков в защите  . | Анализируют технику выполнения движений в спортивной игре гандбол. осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения  для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со свер- стниками в процессе совместного освоения упражнений соблюдают правила техники безопасности.  Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 51 | **Гандбол.**  Тактические действия игроков в нападении.  . |
| 52 | **Гандбол.**  .  Знания о физической культуре Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Подведение итогов 3 четверти. | Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят докла- ды на эту тему.  Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением. Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8-9 и 10-11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности. | Патриотическое воспитание.  Приобщение детей к спортивному наследию.  Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 53 | **Гимнастика с элементами акробатики.**  **Знания о физической культуре** Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.  ТБ на уроках гимнастики. |
| 54 | **Гимнастика с элементами акробатики**  Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. | Описывают технику выполнения ОРУ, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в  для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со свер- стниками в процессе совместного освоения упражнений,; соблюдают правила техники безопасности.  . | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 55 | **Гимнастика с элементами акробатики**  Силовые упражнения..  Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. |
| 56 | **Гимнастика с элементами акробатики.**  Физкультурно-оздоровительная деятельность  Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль на занятиях гимнастикой | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 57 | **Гимнастика с элементами акробатики**. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль на занятиях гимнастическими упражнениями. | Чётко выполняют строевые упражнения.  Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений.  Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 58 | **Гимнастика с элементами акробатики.**  Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов **(д).**  Длинный кувырок через препятствие; стойка на руках; кувырок назад через стойку. Переворот боком; прыжки в глубину. Комбинации из ранее освоенных элементов **(ю).** |
| 59 | **Гимнастика с элементами акробатики.**  Комбинации из прыжков. ОРУ с , гимнастическими палками **(д);**  упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг),  гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами **(ю**). |
| 60 | **Гимнастика с элементами акробатики.**  Самостоятельное составление комплекса ОРУ. |
| 61 | **Легкая атлетика.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль на занятиях лёгкой атлетикой. | Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.  Учатся проводить самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 62 | **Легкая атлетика.**  **ВФСК «ГТО»**  Бег на 2000 м. **(д).**  Бег на 3000 м. **(ю).** | Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Описывают и анализируют технику выполнения упражнений по толканию ядра, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |
| 63 | **Лёгкая атлетика.**  Метание мяча весом 150 г. |
| 64 | **Легкая атлетика.**  **ВФСК «ГТО»**  Метание мяча на результат. |
| 65 | **Лёгкая атлетика.**  Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность (д).  Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность (ю). |
| 66 | **Легкая атлетика.**  **ВФСК «ГТО»**  Метание гранаты на результат. |
| 67 | **Лёгкая атлетика.**  Бросок набивного мяча 1 кг (д).  Бросок набивного мяча 2 кг (ю). |
| 68 | **Легкая атлетика.**  **Знания о физической культуре**  Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Подведение итогов учебного года. | Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно- оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. |

**Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение предмета «Физическая культура»**

Спортивный зал – специализированный (гимнастический, игровой: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол).  
Пол –спортивный линолеумом.  
Стены – заштукатурены, окрашены масляной краской.

Окна – размещены по длинной стороне стены.  
Освещение – двустороннее (искусственное) и одностороннее (естественное).   
Светильники защищены от механических повреждений.   
Приборы отопления углублены в ниши и закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха.   
Вентиляция с естественным побуждением через окна и фрамуги.  
Снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований учебной программы.

Гимнастические стенки – прикреплены сквозными штырями.

Баскетбольные щиты, волейбольная сетка – закреплены сквозными штырями.

Скамейки гимнастические размещаются по двум длинным сторонам зала.

Разметки соответствуют нормам (5 см). На уроках легкой атлетики проводятся прыжки в длину, в высоту, беговые упражнения в метании мяча. Для этого есть соответствующие разметки и специальное оборудование: маты для прыжков в высоту, для гимнастики, стойки с планкой.   
Инвентарная комната соединяется с залом проемом, высота и ширина соответствует нормам.

Санитарное состояние – ежедневная уборка и проветривание.  
Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования | примечание |
| 1. | Баскетбольный щит | + |
| 2. | Баскетбольное кольцо | + |
| 3. | Ворота | + |
| 4. | Бревно | + |
| 5. | Шведская стенка | + |
| 6.. | Волейбольная сетка | + |
| 7. | Конь | + |
| 8. | Канат | + |
| 9. | Дорожка гимнастическая | + |
| 10. | Маты гимнастические | + |
| 11. | Скамейка гимнастическая | + |
| 12. | Обруч | + |
| 13. | Гимнастический мостик | + |
| 14. | Мяч набивной | + |
| 15. | Мяч баскетбольный | + |
| 16. | Мяч волейбольный | + |
| 17. | Мяч футбольный | + |
| 18. | Мяч гандбольный | + |
| 19. | Мяч теннисный | + |
| 20. | Скакалка | + |
| 21. | Гимнастическая палка | + |
| 22. | Кегли | + |
| 23. | Бадминтон | + |
| 24. | Теннисные столы | + |
| 25. | Теннисные ракетки | + |

**Цифровые образовательные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы**

**по физической культуре**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название цифровых**  **образовательных ресурсов** | **Электронный адрес** |
| Электронный инновационный учебно-методический комплекс «Новая начальная школа» на сайте единой цифровой образовательной коллекции | <http://school-collection.edu.ru> |
| Сайт Российской государственной детской библиотеки | [http://www.rgdb.ru](http://www.rgdb.ru/) |
| Сайт «Сообщество взаимопомощи учителей «Мы вместе» | <http://pedsovet.su/load/100> |
| Поурочные планы, методическая копилка, информационные технологии в школе | [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru) |
| Презентации уроков «Начальная школа». | <http://nachalka.info/about/193> |
| Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку) | <http://nsc.1september.ru/urok> |
| Школьный портал ПроШколу.ру | <http://www.proshkolu.ru> |
| Учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий» | [www.km.ru/ed](http://www.km.ru/ed) |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2010.
2. Программа по физической культуре «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.10-11 классы/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014
3. Учебник Физическая культура. 10-11 классы: под ред. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2022.
4. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Ритмические упражнения, хореография и игры. М.: «Дрофа», 2012.
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. М.: изд-во «НЦ ЭНАС», 2012.
6. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Силовая подготовка детей школьного возраста. М.: изд-во «НЦ ЭНАС», 2012.
7. В.В. Кузин, С.А. Полиевский. 500 игр и эстафет. М.: изд-во «Физкультура и спорт», 2013.

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания заместитель директора по УВР

методического объединения \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Б. Евсина

учителей Физической культуры МБОУ

гмназии «Эврика»

от 24. 08.2022№1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_

подпись руководителя МО ФИО