**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Березовская средняя школа № 1 имени Е.К.Зырянова»**

«Утверждаю»

Директор школы Зырянова Т.Н.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

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

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**среднее общее образование**

**на 20\_\_\_ – 20\_\_\_ учебные годы**

Разработчик: Мордвинов С.В.,

Учитель физической культуры

Обсуждена и согласована на МО Принята на педсовете

Протокол №\_\_\_от Протокол №\_\_\_от

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для Х – ХI классов разработана в соответствие:

* с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. - М.: Просвещение,2016г.);
* с программой по физической культуре для учащихся 10-11 классов. В. И. Лях. - М.: Просвещение,2016г.;

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
2. Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до2020г.
4. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. №1101-р.
5. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 – ФЗ (с изменениями идополнениями).
6. Приказ Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 года№889.
7. Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 года №08 – 1447 по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» по осуществлению текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическаякультура».
8. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийскомфизкультурно–спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.
9. Приказ Министерства образования и науки Краснодарского края от 14 января 2015 г. №121.

**Целью**физического воспитания на уровне среднего общего образования является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку' к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Структура и содержание программы.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, фор- мах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел **«Физическое совершенствование»** включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в раз- личных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

**Место предмета в учебном плане**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классе из расчёта 2 ч в неделю: в 10 классе — 68 ч, в 11 классе — 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 136ч на два года обучения (по 2 ч в неделю).

Третий час занятий физкультурно – двигательной деятельности выделяется во внеурочное время.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты отражают:**

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

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

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

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

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

**Метапредметные** **результаты отражают:**

1. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпритировать информацию, получаемую из различных источников;
5. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
6. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
7. Владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
8. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
9. К метапредметным результатам относятся: самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной спортивной деятельности. Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты отражают:**

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

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

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

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

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

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

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

* овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
* овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

       На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

*объяснять:*

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения ЗОЖ;

*Характеризовать:*

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

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

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

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

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

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

*Соблюдать правила:*

• личной гигиены и закаливание организма;

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

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

• использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

*Выполнять:*

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

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

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

• приёмы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

*Составлять:*

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий

*Определять:*

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

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

**-**дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

*Демонстрировать:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | юноши | девушки |
| Скоростные | Бег 30м,с  Бег 100м,с | 5,0  14,3 | 5,4  17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)  Прыжок в длину с места, см | 10  -  215 | -  14  170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3км, м   на 2км, мин/с | 13.50  - | -  10.00 |

*Осваивать двигательные умения, навыки и способности:*

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

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

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

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

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

*Должны быть освоены:*

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

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

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

*Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | тест | возраст | Уровень | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м, с | 16  17 | 5.2  5.1 | 5.1-4.8  5.0-4.7 | 4.4  4.3 | 6.1  6.1 | 5.9-5.3 | 4.8  4.8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 16  17 | 8.2  8.1 | 8.0-7.7  7.9-7.5 | 7.3  7.2 | 9.7  9.6 | 9.3-8.7  9.3-8.7 | 8.4  8.4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16  17 | 180  190 | 195-210  205-220 | 230  240 | 160  160 | 170-190  170-190 | 210  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500  1500 | 900  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16  17 | 5  5 | 9-12  9-12 | 15  15 | 7  7 | 12-14  12-14 | 20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой (ю), низкой (д) перекладине, раз | 16  17 | 4  5 | 8-9  9-10 | 11  12 | 6  6 | 13-15  13-15 | 18  18 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

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

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

## 10-11 классы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание раздела | Предметные результаты  (на каждый раздел) | Универсальные учебные действия  (на весь год обучения) |
| Основы знаний о физической культуре изучаются в рамках отдельных уроков | **Естественные основы.**  **Социально-психологические основы.**  **Культурно-исторические основы.**  **Приёмы закаливания.**  **Способы самоконтроля.** | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.  Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.  Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.  Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. | Формирование  навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.  Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни.  Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; слушать и слышать учителя и друг друга; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.  Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить: формировать навыки работы в группе, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя.  Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодоление препятствий. |
| Элементы единоборств | **Виды единоборств.**  **Правила техники безопасности при занятиях.**  **Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.** | Олимпийские виды спортивной борьбы.  Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.  Составление комплекса самостоятельной разминки. |
| Баскетбол. | **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек**  **Ловля и передач мяча**  **Техника ведения мяча**  **Техника бросков мяча:**  **Индивидуальная техника защиты**  **Техника перемещений, владения мячом**  **Тактика игры**  **Овладение игрой** | Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.  Перехват, вырывание и выбивание мяча.  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).  Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства. |
| Волейбол | **Техника передвижений, остановок и стоек**  **Техника приёма и передач мяча**  **Техника подачи мяча**  **Техника прямого нападающего удара**  **Техники владения мячом**  **Тактика игры**  **Овладение игрой**  **Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей** | комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).  передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.  верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.  совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место  комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча  тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.  игра по правилам волейбола.  Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин. |
| Гимнастика с элементами акробатики | **Строевые упражнения, совершенствование**  **Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:**  **Акробатические упражнения**  **Висы и упоры**  **Лазанье**  **Опорные прыжки**  **Равновесие** | строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении ( повороты в движении направо, налево, кругом)  совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов  и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Юноши: с набивным и большими мячами, гантелями (3-5 кг),со скакалками  юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков  юноши: из виса на подколенках через стойку на рукахопускание в упорприсев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине  лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.  юноши: совершенствование: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).  Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке |
| Легкая атлетика | **Техника спринтерского бега:**  **Техника метания гранаты**  **Техника прыжка в длину**  **Развитие выносливости**  **Развитие скоростно-силовых способностей**  **Развитие скоростных и координационных способностей** | низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.  Техника длительного бега: юноши 2000 - 3000 метров.  Метание гранаты 700гр надальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд – вверх  Прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей  кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контруклона  прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.  Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3х10м,5х20м, 10х10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через пре-пятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. |

**Тематическое планирование предмета «Физическая культура» в 10 классе**

**2022-2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ур | Тема урока | Кол-во  часов | Дата прохождения | | | | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|  | | | План | | | Факт |
| **Легкая атлетика (7ч)** | | | | | | | |
| 1 | ТБ по легкой атлетике. Характеристика возрастных особенностей и их связь с показателями физического развития. | 1 | |  | |  | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя |
| 2 | Бег на короткие дистанции. | 1 | |  | |  |
| 3 | Эстафетный бег. | 1 | |  | |  |
| 4 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |  | |  |
| 5 | Метание малого мяча. | 1 | |  | |  |
| 6 | Вводное тестирование | 1 | |  | |  |
| 7 | Преодоление препятствий | 1 | |  | |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол (8ч)** | | | | | | | |
| 8 | ТБ в игре баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 | |  | |  | организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; |
| 9 | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | |  | |  |
| 10 | Совершенствованиетехники защиты и нападения | 1 | |  | |  |
| 11 | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. | 1 | |  | |  |
| 12 | Броски с места и в движении с пассивным сопротивлением соперника | 1 | |  | |  |
| 13 | Перехват мяча | 1 | |  | |  |
| 14 | Позиционное нападение | 1 | |  | |  |
| 15 | Игра по правилам мини-баскетбола | 1 | |  | |  |
| **Элементы единоборств 3ч** | | | | | | | |
| 16 | Влияние занятиями единоборств на организм человека. | 1 | |  | |  | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; |
| 17 | Стойки и передвижения .Захваты рук и туловища | 1 | |  | |  |
| 18 | Приемы борьбы за выгодное положение | 1 | |  | |  |
| **Гимнастика (11ч)** | | | | | | | |
| 19 | ТБ на уроках гимнастики. Гимнастические упражнения на развитие координации движений | 1 | | |  |  | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя |
| 20-21 | Строевые упражнения | 2 | | |  |  |
| 22-23 | Совршенствование двигательных способностей с помощью тренажеров | 2 | | |  |  |
| 24-25 | Упражнения общеразвивающей направленности с предметами | 2 | | |  |  |
| 26 | Освоение и совершенствование висов и упоров | 1 | | |  |  |
| 27 | Опорные прыжки | 1 | | |  |  |
| 28 | Освоение акробатических упражнений | 1 | | |  |  |
| 29 | Гимнастическая эстафета | 1 | | |  |  |
| **Волейбол 3 ч** | | | | | | | |
| 30 | Волейбол, ТБ безопасности при игре. | 1 | | |  |  | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя |
| 31 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 | | |  |  |
| 32 | Передача мяча сверху стоя спиной к цели | 1 | | |  |  |
| **Лыжная подготовка 10 ч** | | | | | | | |
| 33 | ТБ по лыжной подготовки | 1 | | |  |  | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя |
| 34 | Восстановительный массаж и его роль. | 1 | | |  |  |
| 35-36 | Попеременный двушажный ход  Переход с попеременных ходов на одновременные | 2 | | |  |  |
| 37-38 | Коньковый ход  Применение лыжных мазей | 2 | | |  |  |
| 39-40 | Коньковый ход | 2 | | |  |  |
| 41 | Одновременный двухшажный ход.  Горнолыжная эстафета с препятствиями | 1 | | |  |  |
| 42 | Торможение и поворот плугом. Прохождение на лыжах по учебной лыжне –2000м.. | 1 | | |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол (8ч)** | | | | | | | |
| 43 | ТБ в игре баскетбол. Летние и зимние Олимпийские игры. | 1 | | |  |  | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя |
| 44 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 | | |  |  |
| 45-46 | Техника передачи и ловли мяча. | 2 | | |  |  |
|  |  |
| 47 | Техника ведения мяча | 1 | | |  |  |
| 48 | Взаимодействие игроков в команде в защите | 1 | | |  |  |
| 49 | Взаимодействие игроков в команде в нападении | 1 | | |  |  |
| 50 | Совершенствование элементов игры баскетбол | 1 | | |  |  |
| **Спортивные игры ( волейбол10ч)** | | | | | | | |
| 51 | Правила ТБ при занятиях волейболом | 1 | | |  |  | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя |
| 52 | Совершенствование передвижений, передач. | 1 | | |  |  |
| 53 | Передача мяча над собой во встречных колоннах | 1 | | |  |  |
| 54 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 | | |  |  |
| 55 | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером | 1 | | |  |  |
| 56 | Позиционное нападение с изменением позиций | 1 | | |  |  |
| 57 | Совершенствование игры в защите | 1 | | |  |  |
| 58-60 | Учебная игра волейбол | 3 | | |  |  |
| **Легкая атлетика 8 ч** | | | | | | | |
| 61 | ТБ по легкой атлетике, подача команд | 1 | | |  |  | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя |
| 62 | Прыжок в высоту с разбега | 1 | | |  |  |
| 63 | Спринтерский бег | 1 | | |  |  |
| 64 | Эстафетный бег | 1 | | |  |  |
| 65 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | |  |  |
| 66 | Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов | 1 | | |  |  |
| 67-68 | Бег по пересеченной местности | 2 | | |  |  |

**Тематическое планирование предмета «Физическая культура» в 11 классе**

**2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ур | Тема урока | Кол-во  часов | Дата прохождения | | Деятельность учителя с учетом программы воспитания |
| План | Факт |
| **Легкая атлетика (9 ч)** | | | | | |
| **1** | Инструктаж по ТБ на уроке. | 1 |  |  | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя |
| **2** | Спринтерский бег | 1 |  |  |
| **3** | Эстафета 4\*200 м | 1 |  |  |
| **4** | Бег на средние дистанции. | 1 |  |  |
| **5** | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 |  |  |
| **6** | Метание снаряда м-700 гр д -500гр | 1 |  |  |
| **7** | Вводное тестирование | 1 |  |  |
| **8** | Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |
| **9** | Эстафетный бег. | 1 |  |  |
| **Баскетбол (9 ч)** | | | | | |
| **10** | Инструктаж по ТБ на спортивных играх | 1 |  |  | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя |
| **11** | Передачи мяча различными способами в движении, в парах, в тройках. | 1 |  |  |
| **12** | Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. | 1 |  |  |
| **13** | Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. | 1 |  |  |
| **14** | Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |  |
| **15** | Личная защита в игровых взаимодействиях 2\*2, 3\*3. | 1 |  |  |
| **16** | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | 1 |  |  |
| **17** | Передачи мяча различными способами с сопротивлением. | 1 |  |  |
| **18** | Штрафной бросок. Зонная защита. | 1 |  |  |
| **Элементы единоборств (2 ч)** | | | | | |
| **19** | Влияние занятий единоборствами на развитие волевых качеств. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы стоя. |  |  |  | организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение |
| **20** | Приёмы борьбы стоя. Учебная схватка. |  |  |  |
| **Гимнастика (11 ч)** | | | | | |
| **21** | Правила по ТБ на уроках гимнастики | 1 |  |  | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение |
| **22** | Гимнастическая эстафета. | 1 |  |  |
| **23** | Силовая гимнастика (комплекс) | 1 |  |  |
| **24** | Подтягивание на перекладине. Упражнения со скакалкой. | 1 |  |  |
| **25** | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| **26** | ОРУ с предметами в движении, лазание по канату. | 1 |  |  |
| **27** | Лазание по канату в два приёма. Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |
| **28** | Лазание по канату. Подтягивание на перекладине. | 1 |  |  |
| **29** | Акробатика | 1 |  |  |
| **30** | Акробатическая композиция. | 1 |  |  |
| **31** | Опорный прыжок | 1 |  |  |
| **Элементы единоборств (4 ч)** | | | | | |
| **32** | Правила соревнований по одному виду единоборств | 1 |  |  | организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение |
| **33** | Техника безопасности. Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. | 1 |  |  |
| **34** | Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |  |  |
| **35** | Приёмы борьбы .Самостраховка. Учебная схватка. | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка (10 ч)** | | | | | |
| **36** | ТБ на урока лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. | 1 |  |  | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение |
| **37-38** | Попеременный двухшажный ход.  Преодоление бугров и впадин при спуски с горы. | 2 |  |  |
| **39-40** | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Переход с попеременных ходов на одновременные. | 2 |  |  |
| **41** | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 |  |  |
| **42-43** | Коньковый ход.. | 2 |  |  |
| **44-45** | Лыжные гонки | 2 |  |  |
| **Баскетбол (4 ч)** | | | | | |
| **46** | Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |  | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; |
| **47-48** | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. | 2 |  |  |
| **49** | Учебная игра Баскетбол | 1 |  |  |
| **Волейбол (4 ч)** | | | | | |
| **50** | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. | 1 |  |  | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; |
| **51** | Приём мяча снизу двумя руками. | 1 |  |  |
| **52** | Верхняя прямая подача, боковая подача и приём мяча. | 1 |  |  |
| **53** | Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. | 1 |  |  |
| **Гимнастика (2ч) Волейбол (4 ч)** | | | | | |
| **54** | Инструктаж по ТБ по спортивным играм | 1 |  |  | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; |
| **55** | Верхняя прямая подача, боковая подача и приём мяча. | 1 |  |  |
| **56** | Оздоровительная аэробика. Пилатес. | 1 |  |  |
| **57** | Элементы волейбола. Судейство-жесты | 1 |  |  |
| **58** | Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. | 1 |  |  |
| **59** | Оздоровительная аэробика. Степ аэробика. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (9 ч)** | | | | | |
| **60** | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой | 1 |  |  | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; |
| **61** | Спринтерский бег | 1 |  |  |
| **62** | Метание гранаты из различных положений. | 1 |  |  |
| **63** | Варианты эстафетного бега. | 1 |  |  |
| **64** | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 |  |  |
| **65** | Бег на длинные дистанции. | 1 |  |  |
| **66** | Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов | 1 |  |  |
| **67** | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |
| **68** | Значение занятий ФКиС | 1 |  |  |