

ГООУ ЯО "Лицей № 86"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель кафедры
технологии

_____ Е.О.. Петрова

Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГОУ «Лицей № 86

_____ О.В. Большакова

Приказ № _____ от _____

Рабочая программа

Учебного предмета «Физическая культура»
в 10-11 классах

2023-2024 учебный год для 11 класса

г. Ярославль.

Пояснительная записка.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования; примерной основной образовательной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре. Данная программа обеспечивается линией УМК: «Физическая культура 10-11 кл.» под редакцией В. И. Ляха (М. Просвещение 2018г.).

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование физической развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач: содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 физической подготовленности; расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях; дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты построения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др); формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований; формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки в службе армии; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции; закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Программа состоит из трёх разделов: физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В каждый из разделов входят – знания о физической культуре и спорте, составление и выполнение комплексов и упражнений общей и специальной физической подготовки; индивидуальные комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния своего здоровья; упражнения, направленные на физическое совершенствование.

При неблагоприятных условиях лыжная подготовка может быть заменена на кроссовую.

Место курса в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения в 10-11 классах. На его изучение в 11 классе отводится 68 часов из расчёта 2ч в неделю (по учебному плану ГОУ ЯО «Лицей № 86» 3 час проводится как внеурочная деятельность).

Рабочая программа содержит следующие разделы:

1. Планируемые результаты.
2. Содержание учебного предмета.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Планируемые результаты

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; уважение государственных символов;

осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур; осознание своего места в поликультурном мире;

готовность к служению Отечеству, его защите;

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

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

готовность и способность к самообразованию, самообразованию; эстетическое отношение к миру;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек;

бережное, ответственное отношение к физиологическому и психологическому здоровью, как к собственному;

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

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;

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

Метапредметные результаты.

Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять. Контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

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

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

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

умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики,

техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

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

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

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.

Предметные результаты.

Умение использовать разнообразные виды и форм физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности; профилактики заболеваний;

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

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

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

Выпускник на базовом уровне научится:

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

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

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

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

- 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 приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приёмы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приёмы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

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

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять и выполнять комплексы специальной физической подготовке.

Содержание

Базовый уровень

10 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Физическое совершенствование

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

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки.

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

11 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Физическое совершенствование

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

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

Тематическое планирование.

11 класс

№	Наименование разделов и тем.	Всего часов	1чет-ть	2чет-ть	3чет-ть	4чет-ть
1	Физическая культура и здоровый образ жизни.	В проц-се уроков.				
2	Физическое совершенствование.					
2.1	Лёгкая атлетика (бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в высоту и в длину с разбега, метание гранаты).	14ч.	8ч.			6ч.
2.2	Баскетбол (технические приёмы и командно-тактические действия).	9ч.	9ч.			
2.3	Гимнастические (на спортивных снарядах) и акробатические комбинации.	15ч.		15ч.		
2.4	Лыжная подготовка (передвижение на лыжах).	10ч.			10ч.	
2.5	Волейбол (технические приёмы и командно-тактические действия).	10ч.		.	.	9ч.
2.6	Футбол (технические приёмы и командно-тактические действия).	4ч.				4ч
2.7	Ритмическая гимнастика. Аэробика	В разделе ги-ки				

2.8	Плавание. Прикладное плавание.	6ч			6ч	
2.9	Спортивные единоборства.					
2.10	Атлетическая гимнастика.	В разделе ги-ки				
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе уроков.				

Всего часов - 68

Поурочное планирование.
11 класс

№	Тема	План	Дата
1.	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры, на занятиях легкой атлетикой. Техника спринтерского бега. Спринт 100 м, эстафета 4х60 м. Развитие скоростных способностей. <u>О.З. «Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья».</u>		
2.	Спринтерский бег (техника и тактика) специальные беговые упражнения. С максимальной скоростью 60 м, 100 м. Развитие скоростных способностей. <u>О.З. « Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности; физическая, техническая, психологическая подготовка».</u>		
3.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спринт 60 м, 100 м – тестирование ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» или «согнув ноги» - (выбор индивидуального способа). Развитие скоростно-силовых способностей. <u>О.З. «Способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях».</u>		
4.	Спринт 100 м на результат. Прыжок в длину с места (тестирование ГТО.). Метание гранаты в «окоп» и на дальность. Длительные бег до 3000 м в равномерном темпе. Развитие выносливости. <u>«Физическая подготовка средствами легкой атлетики».</u>		
5.	Специальная разминка на уроке легкой атлетики. (Самостоятельное проведение с группой учащихся). Прыжок в длину на результат. Вводное тестирование скоростно-силовых способностей. В индивидуальном темпе без 2000 м (д) 3000 м (ю). Техника и тактика бега на длинные дистанции.		
6.	Метание гранаты на дальность (тестирование ГТО.) Преодоление полосы препятствий с грузом на плечах. Развитие выносливости. Эстафета на полосе препятствий.		
7.	Бег 2000 м (д) 3000 м (ю) тестирование ГТО. <u>О.З. «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности».</u>		
8.	Прикладная физическая подготовка: Кроссовый бег по среднeperесеченной местности с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. <u>О.З. «Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег.Составление индивидуальной системы занятий».</u>		
9.	Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение с сопротивлением: Баскетбол. Правила ТБ. Ведение с сопротивлением. Приемы обхрывания		

	защитника. Учебная игра: вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание броска (индивидуальная техника). Развитие быстроты, ловкости.		
10.	Передачи разными (индивидуальными) способами в движении с активным сопротивлением, со сменой мест. Сочетание приемов. Бросок одной и двумя от головы в прыжке со среднего расстояния с места. Учебная игра: взаимодействие с заслоном, навыки судейства, жесты судьи. <u>О.З. «Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта)». «Техническая подготовка баскетболистов».</u>		
11.	Ведение (скрестный шаг, повороты, перевод мяча перед собой). Бросок одной и двумя от головы в прыжке со среднего расстояния в движении с сопротивлением. Учебная игра: индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Развитие координационных способностей. <u>О.З. «Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели».</u> <u>«Физическая подготовка средствами баскетбола».</u>		
12.	Ведение с приемами обыгрывания защитника (контроль техники). Передача одной рукой снизу и сбоку. Броски от головы. Учебная игра: командные тактические действия в нападении. Развитие быстроты реакции оперативного мышления. <u>«Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе».</u>		
13.	Сочетание приемов(с активным сопротивлением). Передачи одной снизу и сбоку (совершенствование индивидуальной техники). Штрафной бросок (индивидуальным способом). Учебная игра: командные тактические действия в нападении и защите. Развитие выносливости.		
14.	Сочетание приемов. Штрафной бросок (техника и результат). Учебная игра: зонная защита. Развитие ловкости, координации. <u>О.З. «Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, планирование их в режиме дня и недели».</u>		
15.	Тестирование физических способностей баскетболистов. Тесты для развития ловкости. <u>О.З. «Физическая подготовка средствами баскетбола».</u>		
16.	Игра в баскетбол по правилам. Совершенствование командно-технических действий в нападении и защите; нападение в отрыв, зонная защита. Соревнование по технике баскетбола (штрафной бросок, бросок в кольцо после быстрого ведения на скорость, передачи в парах).		
17.	Тестирование теоретических сведений по разделу «баскетбол». Игра по правилам в баскетбол.		
18.	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Ритмическая гимнастика (д) – комплекс упражнений на формирование точности и координации движений		

	с элементами танца. Атлетическая гимнастика (ю) – комплекс упражнений на формирование рельефа мышц плеча, груди, на формирование гармоничного телосложения. Подбор упражнений для составления индивидуальных комбинаций на брусьях р/в (д), на параллельных (ю). <u>О.З. «Современные оздоровительные системы физического воспитания; их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции».</u>		
19.	Совершенствование индивидуальной техники упражнений ритмической гимнастики (д), атлетической гимнастики (ю), комбинаций на брусьях. Подбор упражнений для составления индивидуальных комбинаций акробатических упражнений. <u>О.З. «Способы наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической и умственной работоспособностью; контроль за функциональными возможностями организма».</u> Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Составление комплекса восстановительной гимнастики.		
20.	Комбинация акробатических упражнений (совершенствование индивидуальной техники). «Функциональные пробы, их назначение. Ортостатическая проба. Составление комплекса упражнений для профилактики простудных заболеваний. Развитие гибкости и силовых способностей».		
21.	Аэробика (д) – упражнения силовой направленности с постепенным повышением физической нагрузки в аэробных условиях. Атлетическая гимнастика (ю) – упражнение на формирование рельефа плечевого пояса и спины. Индивидуальная комбинация упражнений на брусьях (анализ и контроль техники). Адаптивная физическая культура: комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Контроль функциональных возможностей организма: ортостатическая проба.		
22.	Индивидуальные комбинации акробатических упражнений (контроль техники). Подбор упражнений и составление индивидуальных комбинаций на бревне (д), перекладине (ю). Прикладные упражнения: опорные прыжки через препятствие. Развитие силовых способностей.		
23.	Комбинация упражнений на бревне (д), перекладине (ю) – совершенствование индивидуальной техники. Адаптивная физическая культура: составление комплекса упражнений для профилактики остеохондроза. Приемы проведения простейших сеансов самомассажа, точечного массажа: состав основных приемов, их последовательность при массаже основных частей тела. Приемы релаксации. <u>О.З. «Современные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, в предупреждении профзаболеваний и вредных привычек, в поддержании репродуктивной функции».</u>		

24.	Комбинация акробатических упражнений (анализ и контроль техники). Фитнес-аэробика (д) – упражнение для развития гибкости, координации, ритма движений, выносливости. Атлетическая гимнастика (ю) – упражнения для формирования рельефа мышц груди и брюшного пресса. Художественная гимнастика (д) – со скакалкой на 32 счета. <u>О.З. «Занятие физической культурой в предродовой период у женщин: особенности их организации, содержания и направленности».</u> <u>Индивидуальная комбинация упражнений на бревне (д), перекладине (ю) – (контроль техники).</u>		
25.	Совершенствование индивидуальной техники упражнений на бревне, художественной гимнастики (д), атлетической гимнастики, на перекладине (ю). Прикладные упражнения: передвижение с грузом на плечах по повышенной опоре, расхождения, повороты вдвоём. Развитие координации, силовых способностей. Составление комплекса упражнений для укрепления мышц тазового дна (девушки).		
26.	Фитнес-аэробика: комплекс дыхательных и силовых упражнений. Упражнение со скакалкой (д), единоборства (ю): захваты, броски, упреждающие удары коленом. Подтягивание в висе на высокой перекладине (ю), нанизкой (д) – тестирование ГТО. Выполнение комплекса оздоровительной гимнастики: суставная гимнастика – «1000 движений» (для профилактики остеохондроза, сутулости, артроза). Эстафета на полосе препятствий. Развитие ловкости, координации.		
27.	Фитнес-аэробика (д): комплекс скоростно-силовых упражнений; атлетическая гимнастика (ю) – (контроль техники выполнения). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов оздоровительной гимнастики на подтягивание «отстающих» мышц. Развитие гибкости (суставная гимнастика). Массаж основных мышечных групп (расслабляющий и тонизирующий).		
28.	Адаптивная ф.к.: составление комплекса упражнений для коррекции веса тела (профилактики ожирения). «Правила составления индивидуальных планов-конспектов самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой». Опорный прыжок через коня в ширину «боком» (д), через коня в длину «ноги врозь» (ю).		
29.	Опорный прыжок – совершенствование индивидуальной техники. Упражнение художественной гимнастики (д), атлетические единоборства (ю) – (контроль техники упражнений). <u>О.З. «Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности при занятиях умственной и физической деятельностью: сеансы аутотренинга, релаксации, самомассаж, банные процедуры».</u>		

30.	Опорные и неопорные прыжки. Круговая тренировка. Тестирование ГТО-гибкости. Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжение мышц.		
31.	Опорный прыжок через коня индивидуальным способом (контроль техники). Выполнение комплекса упражнений для профилактики остеохондроза, для развития гибкости. Проведение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики (по группам соответствующим физической подготовленности и физическому развитию). Гимнастика при умственной и физической деятельности.		
32.	Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, направленных на подтягивание «отстающих» мышечных групп. Комплекс суставной гимнастики. Массаж основных мышечных групп (расслабляющий и тонизирующий): основные приемы, правила выполнения.		
33.	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Способы перехода с попеременных ходов на одновременные с учетом состояния лыжни и рельефа местности (с толчком одной палкой).		
34.	Распределение сил на дистанции. Прохождение Д – 5 км с преодолением подъемов, препятствий, оврагов, трамплинов различными способами (перешагиванием, перепрыгиванием, перелезанием).		
35.	Физические качества лыжника. Техническая и тактическая подготовка лыжника – распределение сил на дистанции, тактика ведения лыжной гонки. Способы перехода с одновременных ходов на попеременные в зависимости от рельефа местности и состояния лыжни (прямой, с прокатом).		
36.	Прохождение Д – 5 км (ю), 3 км (д) в индивидуальном темпе. Развитие выносливости.		
37.	Способы перехода с хода на ход (совершенствование индивидуальной техники). Прикладные упражнения: передвижение на лыжах с грузом на плечах; преодоление препятствий различными способами; транспортировка пострадавшего на лыжах.		
38.	Прохождение Д – 5 км (ю), 3 км (д) с соревновательной скоростью тестирование ГТО. Развитие скоростной выносливости.		
39.	Прикладные упражнения на лыжах: способы преодоления препятствий (пролезанием, подползанием). Транспортировка пострадавшего на лыжах. Развитие ловкости, силы.		
40.	Зимний турпоход на лыжах. Ориентирование на лыжах (в заданном направлении 4-5 км).		
41.	Эстафета 4 x 500 м свободным стилем. Эстафета на склоне. Развитие ловкости, координации.		

42.	Д - 10 км (ю), 5 км (д) без учета времени. Развитие выносливости.		
43.	Инструктаж по Т.Б. На уроках плавания. Кроль на груди, кроль на спине, брасс (техника индивидуально выбранного способа плавания). Прыжки в воду ногами вниз. Способы поворотов.		
44.	Эстафета 3х25м. Старт пловца с тумбы и из воды. Плавание на боку (прикладной способ). 50м в быстром темпе- тестирование ГТО. .Развитие скоростных способностей.		
45.	Способы транспортировки пострадавшего в воде. Ныряние в глубину, доставание предметов со дна.		
46.	Эстафета 4х25м. Транспортировка пострадавшего (25м). Длительное плавание в умеренном темпе.		
47.	Ныряние в длину и глубину. Прыжки в воду индивидуальным способом. 100М в умеренном темпе.		
48.	Прикладное плавание: плавание на боку, на груди и спине с грузом в одной руке (контроль). Транспортировка пострадавшего (25м). Развитие выносливости.		
49.	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. Физическая подготовка волейболистов.		
50.	Специальная разминка волейболиста. Верхняя прямая подача на точность по зонам.		
51.	Верхняя прямая подача на точность по зонам. Подача на точность по зонам. Прием подачи. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Развитие координации и быстроты.		
52.	Совершенствование техники подачи. подача на точность по зонам (контроль). Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Групповое блокирование.		
53.	Верхняя прямая подача (силовой вариант) в прыжке. Нападающий удар с переводом, блокирование. Игра по правилам. Жесты судьи. Развитие ловкости и оперативного мышления.		
54.	Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар с переводом. Игра по правилам. Командно-тактические действия. Развитие быстроты реакции.		
55.	Прием подачи. Блокирование. Командно-тактические действия в нападении и защите. Тестирование физических способностей волейболистов.		
56.	Силовая подача; приемы подачи. Учебная игра: нападение через 3-ю зону. Групповой блок. Развитие быстроты реакции, координации.		
57.	Верхняя прямая подача в прыжке (контроль техники). Командно-		

	тактические действия в нападении и защите.		
58.	Способы приема подачи; блокирование. Командно-тактические действия в защите и нападении. Соревнования по волейболу между командами класса.		
59.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях футболом. Способы остановки и передачи мяча; удары по мячу (средней частью подъема, резанный удар). Развитие скоростных способностей.		
60.	Удары по мячу лбом (средней, боковой частью, серединой лба в прыжке). Способы остановки мяча. Тактические действия в защите: зонная система, персональная система. Игра по правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
61.	Способы отбора мяча (толчком в плечо, подкатом); обманные действия (финты). Тактические действия в нападении (индивидуальные, групповые, командные).		
62.	Совершенствование техники ударов, передач, приема, остановки мяча, обманных действий. Игра по правилам: командно-тактические действия в нападении и защите.		
63.	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринт 60м, 100м. Челночный бег 3х10м – итоговое тестирование ГТО. Развитие скоростных способностей.		
64.	Спринт 100м с максимальной скоростью. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание гранаты (совершенствование техники). Прыжок в длину с разбега.		
65.	Прыжок в длину с места (итоговое тестирование скоростно-силовых способностей). Преодоление полосы препятствий с метанием и переноской груза различными способами. 6-ти минутный бег (тестирование выносливости). Подготовка к соревновательной деятельности.		
66.	Бег 30м с максимальной скоростью (тестирование скоростных способностей). Кроссовый бег по среднепересеченной местности с элементами ориентирования до 2000м.		
67.	Итоговое тестирование силовых способностей: подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д). Прикладная физическая подготовка: передвижение разными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Лапта: двусторонняя игра.		
68.	Итоговое тестирование: Метание гранаты весом 500г (д), 700г (ю) на дальность; Бег 2000м (д), 3000м (ю).		

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности, распределение их в режиме дня и недели;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять акробатические, гимнастические и атлетические упражнения;
- осуществлять судейство школьных соревнований;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

ФГОС Физическая культура 10-11 кл. В.И, Лях, А.А, Зданевич - учебник для образовательных организаций, под редакцией В.И. Ляха. Москва , из-во «Просвещение» 2018г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации 10-11кл Лях, Зданевич, «2018г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Физическая культура – Российская электронная школа ([https:// resh.edu.ru](https://resh.edu.ru))

-ВФСК ГТО([https:// gto.ru](https://gto.ru))

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

- **библиотечный фонд:** Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, примерные программы по физической культуре, рабочие программы по физической культуре; учебник по физической культуре, дидактические материалы, научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению, методические пособия, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, плакаты, портреты выдающихся спортсменов, деятелей по физической культуре, спорту и олимпийского движения;;

- **универсальный спортивный зал** с раздевалками для мальчиков и девочек, **спортивный зал гимнастический** с раздевалками для мальчиков и девочек, **подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования** (стелажы, контейнеры);

- **пришкольный стадион:** лёгкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, игровое поле для футбол (мини-футбол), площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок, полоса препятствий, лыжная трасса;

- **спортигры:** табло перекидное, стойки волейбольные универсальные с волейбольной сеткой, антенны для волейбольной сетки, ворота для мини-футбола, сетка для мини-футбола, защитная сетка на окна, комплект щитов баскетбольных (кольца баскетбольные, сетка баскетбольная, ферма для щита баскетбольного), щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), насос для накачивания мячей, жилетка игровая с номерами, номера нагрудные, щитки футбольные, перчатки вратарские, свисток, секундомер, сетка для перевозки и хранения мячей, конус, спортивная форма (волейбольная, баскетбольная, футбольная);

- **гимнастика:** скамейка гимнастическая универсальная, мат гимнастический, мост гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, бревно гимнастическое тренировочное (высокое), стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая универсальная, комплект навесного оборудования (перекладина навесная универсальная брусья навесные для гимнастической стенки, тренажёр навесной, мишени для метания), брусья гимнастические параллельные, брусья гимнастические разновысокие, кольца гимнастические, акроб дорожка, козёл гимнастический, конь гимнастический прыжковый переменной высоты, тумба прыжковая атлетическая, канат для лазания, скакалка, медбол, степ платформа, коврик гимнастический, станок хореографический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, канат для перетягивания, контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей, гантели наборные, мяч набивной (1кг, 2кг, 3кг), мяч малый теннисный, мяч малый мягкий, коврики массажные, контейнер с комплектом игрового инвентаря (кегли, кубики), сетка для переноса малых мячей, пылесос;

- **тренажёры:** тренажёр беговая (электрическая) дорожка, тренажёр эллипсоид, тренажёр на жим лёжа, скамья гимнастическая вертикальная, скамья для пресса наклонная, штанга разборная (тренировочная), скамейка для жима штанги, стойки для штанги, вибрационный тренажёр,

- **лёгкая атлетика:** стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту; дорожка гимнастическая, дорожка разметочная для прыжков в длину, мяч для метания, щит для метания в цель, барьеры лёгкоатлетические тренировочные, палочка эстафетная, комплект гантелей, гиря 16кг, граната спортивная для метания, флажки разметочные, рулетка измерительная, грабли для песка, лента финишная, нагрудные номера;

- **стелаж для лыж,** лыжные комплекты (ботинки, крепления, лыжи, лыжные палки), лыжная трасса, нагрудные номера;

- **стол для настольного тенниса,** комплект для настольного тенниса (сетка, ракетки и мячи), набор для бадминтона,

- **шахматы:** набор для игры в шахматы, набор для игры в шашки, шахматные часы;

- **туризм:** палатки туристические (двухместные), рюкзаки туристические, комплект туристский бивуачный, компас, верёвка туристическая,

- **национальные виды спорта:** бита для игры в лапту;

- **дартс;**

- **технические средства:** телевизор с универсальной подставкой, видеоманитофон с комплектом видеокассет, аудиоцентр с системой озвучивания, радиомикрофон, мегафон, экран, мультимедийный компьютер;

измерительные приборы: пульсометр, шагомер электронный, ступенька универсальная, комплект динамометров ручных, тонометр автоматический, весы медицинские с ростомером;

- **средства доврачебной помощи:** аптечка медицинская;

- **кабинет учителя физической культуры:** стол учителя, кресло учителя, шкаф для одежды, компьютер, принтер.