**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Хакасия**

**Муниципальное образование город Саяногорск**

**МБОУ СОШ №2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Сюсина М.С.  Протокол №1 от от «31» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Семенова Е.В.  от «31» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Агишева Н.С.  Приказ № 111 ОД от «31» 08 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 классов

**Саяногорск** **2023**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Требования к результатам изучения «Физической культуры» выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребёнком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты:

1) в области познавательной культуры:

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

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

• владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

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

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать

спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

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

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

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

4) в области эстетической культуры:

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

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

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

5) в области коммуникативной культуры:

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

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

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

6) в области физической культуры:

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

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

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

Метапредметные результаты:

• умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

• умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоува- жения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

• умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

• способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

• способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

• овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

• умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

• умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

• способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

• умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

• бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

• умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

• развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

• умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

• умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

• умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

•раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, 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 в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 учетом 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 физической подготовкой;

• 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, гибкости и координации движений);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕКСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Знания о физической культуре:

• История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

• Вырождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

• Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

• Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

• Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

• Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

• Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

• Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

• Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

• Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

• Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

• Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

• Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

• Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

• Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

• Физическая нагрузка и способы её дозирования.

• Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

• Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

• Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

• Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

• Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

• Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

• Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

• Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определение их задач и направленности содержания.

• Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

• Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

• Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

• Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

• Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

• Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

• Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование:

• Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

• Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

• Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

• Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

• Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

• Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

• Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры:

• Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

• Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

• Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости:

• Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы oбщеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

• Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

• Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности и сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

• Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

• Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

• Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

• Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

• Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

• Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

• Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных на правлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

• Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки и глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

• Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

• Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

• Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

• Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

• Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание предмета/класс | Количество часов |
| 11 |
| 1 | Знания о физической культуре | в процессе проведения уроков |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | в процессе проведения уроков |
| 3 | Физическое совершенствование: | |
| 3.1 | Легкая атлетика | 28 |
| 3.2 | Гимнастика | 6 |
| 3.3 | Спортивные игры: | |
| 3.3.1 | Баскетбол | 12 |
| 3.3.2 | Волейбол | 15 |
| 3.3.3 | Футбол | 7 |
| Общее количество часов | | 68 |

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 10 | Челночный бег 3\*10  м, сек | 7.3 | 8.0 | 8.2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| 10 | Бег 30 м, секунд | 4.4 | 5.1 | 5.2 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 10 | Бег 1000м.мин. | 3,35 | 4,00 | 4,30 |  |  |  |
| 10 | Бег 500м. мин |  |  |  | 2,10 | 2,25 | 3.00 |
| 10 | Бег 100 м, секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| 10 | Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| 10 | Прыжки  в длину с места | 230 | 190 | 180 | 185 | 170 | 160 |
| 10 | Подтягивание на перекладине | 11 | 9 | 4 | 18 | 13 | 6 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Наклоны  вперед из положения сидя | 15+ | 9 | 5- | 22+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| 10 | Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м. | 28 | 23 | 18 | 23 | 18 | 15 |
| 10 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | Название темы | Кол-во часов | Дата  план | Дата  Факт |
| **Знания о физической культуре**  **(культурно-исторические основы, психолого-педагогические основы, медико-биологические-основы** | | **в процессе проведения уроков** | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | | **в процессе проведения уроков** | | |
| **Лёгкая атлетика – 15 ч** | | | | |
| **1** | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий и высокий старт. | 1 | 05.09.2023 |  |
| **2** | ОФП. Бег 30 м (зачёт). | 1 | 07.09.2023 |  |
| **3** | ОФП. Бег 100 м (зачет). | 1 | 12.09.2023 |  |
| **4** | ОРУ в движении. Челночный бег 4\*9. | 1 | 14.09.2023 |  |
| **5** | Метание м/мяча на дальность. Бег 2000/3000м. | 1 | 19.09.2023 |  |
| **6** | Метание м/мяча на дальность. Бег 2000/3000м(зачет). | 1 | 21.09.2023 |  |
| **7** | Метание м/мяча на дальность(зачет). | 1 | 26.09.2023 |  |
| **8** | Прыжки в длину с места. | 1 | 28.09.2023 |  |
| **9** | Прыжки в длину с места (зачет). | 1 | 03.10.2023 |  |
| **10** | ОФП. Подтягивание на высокой/низкой перекладине. | 1 | 05.10.2023 |  |
| **11** | Подъем туловища из положения лежа. | 1 | 10.10.2023 |  |
| **12** | Техника эстафетного бега. Прыжки на скакалке. | 1 | 12.10.2023 |  |
| **13** | ОФП. Встречная эстафета. | 1 | 17.10.2023 |  |
| **14** | ОФП. Подвижные игры. | 1 | 19.10.2023 |  |
| **15** | Контрольное тестирование по легкой атлетике | 1 | 24.10.2023 |  |
| **Гимнастика - 6 ч** | | | | |
| **16** | Техника безопасности на уроках гимнастики. Олимпийские игры. | 1 | 26.10.2023 |  |
| **17** | Строевые упражнения. Повороты в движении кругом. Комбинация из акробатических приемов. | 1 | 07.11.2023 |  |
| **18** | Акробатические элементы. Упражнения для развития ловкости и баланса, строевые упражнения | 1 | 09.11.2023 |  |
| **19** | Комплекс акробатических элементов (на скамейке/гимнастических матах, с элементами скакалки и обруча) | 1 | 14.11.2023 |  |
| **20** | Комбинация из акробатических приемов (зачет) Строевые упражнения. Перестроение. Обратное перестроение. | 1 | 16.11.2023 |  |
| **21** | Строевые упражнения. Сед углом, стойка на лопатках, мост из положения лежа, кувырок вперед/назад, длинный кувырок, стойка на голове. | 1 | 21.11.2023 |  |
| **Баскетбол – 12 ч** | | | | |
| **22** | Техника безопасности на уроках по баскетболу. История игры баскетбола. Олимпийские игры | 1 | 23.11.2023 |  |
| **23** | Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча на месте. | 1 | 28.11.2023 |  |
| **24** | Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Броски после двух шагов | 1 | 30.11.2023 |  |
| **25** | Бег с изменением направления и скорости. Броски после двух шагов(зачет) | 1 | 05.12.2023 |  |
| **26** | Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Игра баскетбол. | 1 | 07.12.2023 |  |
| **27** | Перехват мяча, накрывание. Броски из-под кольца. Штрафной бросок. Игра баскетбол | 1 | 12.12.2023 |  |
| **28** | Действия трех нападающих против двух защитников. Штрафной бросок (зачет). | 1 | 14.12.2023 |  |
| **29** | Бросок мяча одной рукой/двумя руками от головы в прыжке. Броски с точек. | 1 | 19.12.2023 |  |
| **30** | Круговая тренировка. Броски мяча со средних и дальних дистанций. Игра стритбол. | 1 | 21.12.2023 |  |
| **31** | Игра баскетбол. | 1 | 26.12.2023 |  |
| **32** | Игра баскетбол | 1 | 28.12.2023 |  |
| **33** | Контрольное тестирование по баскетболу | 1 | 09.01.2024 |  |
| **Волейбол – 15 ч** | | | | |
| **34** | Техника безопасности на уроках по волейболу. История игры волейбол. | 1 | 11.01.2024 |  |
| **35** | Перемещение вперед. Верхняя/нижняя передача мяча в парах. | 1 | 16.01.2024 |  |
| **36** | Верхняя передача мяча в парах (зачет). Игра волейбол. | 1 | 18.01.2024 |  |
| **37** | Прием мяча. Нижняя передача мяча в парах. | 1 | 23.01.2024 |  |
| **38** | Прием мяча. Нижняя передача мяча в парах (зачет). | 1 | 25.01.2024 |  |
| **39** | Верхняя прямая подача. Прием мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. | 1 | 30.01.2024 |  |
| **40** | Верхняя прямая подача (зачет). Игра волейбол по упрощенным правилам. Помощь в судействе. | 1 | 01.02.2024 |  |
| **41** | Передача и приём мяча в парах через сетку (зачет). Игра волейбол | 1 | 06.02.2024 |  |
| **42** | Подача и прием мяча. Прием мяча у сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. | 1 | 08.02.2024 |  |
| **43** | Прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом. | 1 | 13.02.2024 |  |
| **44** | Нижняя/боковая подача | 1 | 15.02.2024 |  |
| **45** | Нижняя/боковая подача | 1 | 20.02.2024 |  |
| **46** | Игра волейбол. Помощь в судействе. | 1 | 22.02.2024 |  |
| **47** | Игра волейбол | 1 | 27.02.2024 |  |
| **48** | Контрольное тестирование по волейболу | 1 | 29.02.2024 |  |
| **Футбол – 7 ч** | | | | |
| **49** | Техника безопасности на уроках по футболу. История игры футбол. | 1 | 05.03.2024 |  |
| **50** | Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | 1 | 07.03.2024 |  |
| **51** | Правила игры футбол. Жесты судьи. Эстафеты с футбольным мячом (зачет). | 1 | 12.03.2024 |  |
| **52** | Обманные движения (финты). Удары по неподвижному мячу средней частью подъема. Игра футбол. | 1 | 14.03.2024 |  |
| **53** | Остановка мяча. Удары по воротам различными способами (зачет). | 1 | 19.03.2024 |  |
| **54** | Тактические действия в защите. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. | 1 | 21.03.2024 |  |
| **55** | Учебная игра футбол. | 1 | 02.04.2024 |  |
| **Легкая атлетика – 13 ч** | | | | |  | 1 |
| **56** | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий и высокий старт. | 1 | 04.04.2024 |  |
| **57** | ОФП. Бег 30 м (зачёт). | 1 | 09.04.2024 |  |
| **58** | ОФП. Бег 100 м (зачет). | 1 | 11.04.2024 |  |
| **59** | ОРУ в движении. Челночный бег 4\*9. | 1 | 16.04.2024 |  |
| **60** | Метание м/мяча на дальность. Бег 2000/3000м. | 1 | 18.04.2024 |  |
| **61** | Метание м/мяча на дальность. Бег 2000/3000м(зачет). | 1 | 23.04.2024 |  |
| **62** | Метание м/мяча на дальность(зачет). | 1 | 25.04.2024 |  |
| **63** | Прыжки в длину с места. | 1 | 02.05.2024 |  |
| **64** | Прыжки в длину с места (зачет). | 1 | 07.05.2024 |  |
| **65** | ОФП. Подтягивание на высокой/низкой перекладине. | 1 | 14.05.2024 |  |
| **66** | Подъем туловища из положения лежа. | 1 | 16.05.2024 |  |
| **67** | Техника эстафетного бега. Прыжки на скакалке. | 1 | 21.05.2024 |  |
| **68** | ОФП. Встречная эстафета. | 1 | 23.05.2024 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

https://resh.edu.ru/

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.r