**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 10-11 классов средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 02.07.2021 г.).
2. Федерального государственного образовательного стандарта в 10–11 классах в соответствии с Примерной Основной Образовательной Программой Среднего Общего Образования (далее ПООП), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).
3. [Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»
в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы](https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/) (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).
4. [Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. №254](http://ivo.garant.ru/#/document/74634042/paragraph/1:0)
«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.).
5. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ
от 28.09.2020 г. №28](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([выписка](#требования) о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитания представлена в конце методического письма).
6. Приказа Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.05.2020 года) на 2022/2023 учебный год.
7. Методического письма о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2022-2023 учебном году в общеобразовательных учреждениях Ярославской области.

**Цель программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы**

* Содействовать гармоничному физическому развитию, выработать умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
* Сформировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
* Расширить двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнения современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также сформировать умения применять их в различных по сложности условиях.
* Сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований.
* Сформировать знания и умения оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.
* Сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
* Сформировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развивать целеустремлённость, уверенность, выдержку, самообладание.
* Развивать психические процессы и обучение основам психической регуляции.
* Закрепить потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* Воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты** отражаются в готовности и способно­сти учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жиз­ненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мо­тивация к обучению и стремление к познавательной деятельнос­ти, система межличностных и социальных отношений, ценностно­-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности; патрио­тизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и на­стоящее многонационального народа России, уважения государ­ственных символов (герба, флага, гимна);
* формирование гражданской позиции 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;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* 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;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоя­тельной, творческой и ответственной деятельности;
* 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;
* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
* нравственное сознание и поведение на основе усвоения об­щечеловеческих ценностей;
* 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;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, на­учного и технического творчества, спорта, общественных отно­шений;
* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенство­вании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, не­приятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к фи­зическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую по­мощь;
* осознанный выбор будущей профессии и возможности реа­лизации собственных 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, опыта эколого-направленной дея­тельности;
* ответственное отношение к созданию семьи на основе осоз­нанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты** включают в себя освоенные уча­щимися межпредметные понятия и универсальные учебные дей­ствия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), спо­собность использования этих действий в познавательной и со­циальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в плани­ровании и осуществлении учебной, физкультурной и спортив­ной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной обра­зовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**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 и проектной 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 коммуникационных технологий (далее — ИКТ**)** в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм инфор­мационной безопасности;
* 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.

Изучение **предмета** должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец одно из самых серьезных требований – научение владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и применение в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
* овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учёбой и производственной деятельностью;
* овладение основными способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с цель 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;
* умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснят ошибки и способы их устранения;
* умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований;
* умение в доступной форме объяснить правила (технику) двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения; технические действия в базовых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Планируемые результаты обучения учебного предмета «Физическая культура»**

**Выпускник 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-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 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 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-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Содержание учебного курса**

**Знания о физической культуре.**

***История физической культуры:***

* олимпийские игры древности;
* возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения;
* история зарождения олимпийского движения в России;
* олимпийское движение в России (СССР);
* выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
* краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр;
* физическая культура в современном обществе;
* организация и проведение пеших туристских походов;
* требования к ТБ и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия):***

* физическое развитие человека;
* физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств;
* организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
* техника движений и её основные показатели;
* всестороннее и гармоничное физическое развитие;
* адаптивная физическая культура;
* спортивная подготовка;
* здоровье и здоровый образ жизни;
* профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека:***

* режим дня и его основное содержание и правила планирования;
* закаливание организма;
* правила безопасности и гигиенические требования;
* влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности;
* проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;
* восстановительный массаж;
* проведение банных процедур;
* доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:***

* подготовка к занятиям физической культурой;
* выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен);
* планирование занятий физической культурой;
* проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой;
* организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культурой:***

* самонаблюдение и самоконтроль;
* оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
* оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок);
* измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность:***

* оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели;
* индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Гимнастика и акробатика.**

***Строевые упражнения:***

* выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы;
* размыкание в движении на заданный интервал;
* сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне;
* изменение скорости передвижения;
* фигурная маршировка.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц;
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
* сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазания и перелезания;
* упражнения на равновесие;
* развитие координационных способностей;
* ориентировка в пространстве;
* быстрота реакций;
* дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика.**

***Ходьба:***

* ходьба на скорость с переходом в бег и обратно;
* прохождение отрезков от 100 до 200 м.;
* пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.;
* фиксированная ходьба.

***Бег:***

* бег на скорость 100 м.;
* бег на 60 м. (4 раза за урок);
* бег на 100 м. (3 раза за урок);
* эстафетный бег с этапами до 100 м.;
* медленный бег до 10-12 мин.;
* совершенствование эстафетного бега 4 по 200 м.;
* Бег на средние дистанции (800 м.);
* кросс: 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).

***Прыжки:***

* специальные упражнения в высоту и в длину;
* прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»;
* совершенствование всех фаз прыжка.

***Метание:***

* метание малого утяжеленного мяча весом 100-150 гр.;
* метание гранаты весом 700 гр. (мальчики), 500 гр. (девочки);
* метание хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность;
* толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. со скачка в сектор.

**Подвижные и спортивные игры.**

***Волейбол:***

* влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;
* прием мяча у сетки;
* отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;
* верхняя прямая подача;
* блокирование мяча;
* прямой нападающий удар через сетку с шагом;
* прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

***Баскетбол:***

* понятие о тактике игры;
* практическое судейство;
* повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
* ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках;
* ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);
* броски мяча в корзину с различных положений;
* учебная игра.

**Лыжная подготовка:**

* виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон);
* правила проведения соревнований по лыжным гонкам;
* сведения о готовности к соревнованиям;
* совершенствование техники изученных ходов;
* поворот на месте махом назад снаружи;
* спуск в средней и высокой стойках;
* преодоления бугров и впадин;
* поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне;
* прохождение на скорость отрезка до 100 м. (4-5 раз за урок);
* прохождение дистанции 3-4 км. по среднепересеченной местности.

**Контрольно-измерительные материалы.**

***Проверочные испытания по видам упражнений:***

* бег 30-60-100 м.;
* бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши);
* прыжок в длину с места;
* подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
* метание на дальность гранаты весом 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши);
* кросс на лыжах 3 км. (девочки), 4 км. (мальчики).

**Формы занятий физической культурой с учётом состояния здоровья обучающихся**

Занятия физической культурой с обучающимися, отнесёнными к специальной медицинской группе, проводятся совместно с обучающимися подготовительной и основной групп при условии дифференцированного подхода к организации учебного процесса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основнаямедицинская группа** | **Подготовительная медицинская группа** | **Специальные медицинские группы** |
| ***Специальнаямедицинскаягруппа «А»*** | ***Специальнаямедицинскаягруппа «Б»*** |
| **Предметная область «Физическая культура»** |
| Уроки физической культуры по учебным программам в полном объёме | Уроки физической культуры по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований | Уроки физической культуры по специальным учебным программам для учащихся специальной медицинской группы | Занятия ЛФК при медицинских организациях (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер, санаторий, лечебный стационар) |
| Занятия ЛФК | Занятия в адаптивной спортивной школе (ЛФК, плавание, корригирующая гимнастика) с учётов рекомендаций врача |
| Занятия корригирующей гимнастикой | Занятия в конно-спортивных комплексах с учётом рекомендации врача |
| Занятия оздоровительным плаванием |
| **Тестирование уровня физической подготовленности** |
| Разрешено выполнение тестовых испытаний соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура» | Разрешено при отсутствии противопоказаний по заболеваниям. Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача | Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача. При подборе тестовых упражнений необходимо учитывать противопоказания по состоянию здоровья, количество пропущенных занятий, перенесённые заболевания | Не допускаются |
| **Занятия спортом в секциях и кружках** |
| Рекомендовано посещение спортивных секций, кружков | Рекомендовано посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок с допуском врача | Рекомендовано дополнительно посещать занятия ЛФК | Рекомендованы занятия ЛФК по назначению врача с учётом особенностей характера и стадии заболевания. Занятия организуются как в группах, так и индивидуально с инструктором, врачом ЛФК, специалистом адаптивной физической культуры |

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. №1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классах следующее: 201 ч, из них в 10 классе 102 ч. (3 ч. в неделю, 34 учебные недели), в 11 классе 99 ч. (3 ч. в неделю, 33 учебные недели).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| **10 класс** | **11 класс** |
| 1. | «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» | В процессе проведения уроков | В процессе проведения уроков |
| 2. | «Знания о физической культуре» | В процессе проведения уроков | В процессе проведения уроков |
| 3. | «Физкультурно-оздоровительная деятельность» | В процессе проведения уроков | В процессе проведения уроков |
| 4. | «Легкая атлетика» | 28 | 25 |
| 5. | «Гимнастика с основами акробатики» | 18 | 18 |
| 6. | «Лыжная подготовка» | 18 | 18 |
| 7. | «Плавание (теория)» | 3 | 3 |
| 8. | «Элементы единоборств (теория)» | 3 | 3 |
| 9. | «Спортивные игры (баскетбол)» | 21 | 21 |
| 10 | «Спортивные игры (волейбол)» | 11 | 11 |
| **Всего часов:** | **102** | **99** |

**Календарно-тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **Легкая атлетика.**  | **15** |
| 1. |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Развитие быстроты: 2\*30 м., 1\*100 м. | **1** |
| 2. |  | Техника «низкого старта» и стартового разгона: 2\*60 м. Техника прыжка способом «согнув ноги».  | **1** |
| 3. |  | Техника метания малого мяча с 5-6 шагов разбега. | **1** |
| 4. |  | Соревнования по бегу на 100 м. Техника метания гранаты с 6-8 шагов разбега. | **1** |
| 5. |  | Техника прыжка способом «согнув ноги». | **1** |
| 6. |  | Метание гранаты на заданное расстояние. | **1** |
| 7. |  | Соревнование по бегу на 1000 м. | **1** |
| 8. |  | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Подвижные игры с бегом. | **1** |
| 9. |  | Техника эстафетного бега. Бег 10-12 минут. | **1** |
| 10. |  | Соревнования по метанию гранаты. Круговая тренировка. | **1** |
| 11. |  | Развитие специальной выносливости: бег 2-3\*500 м. | **1** |
| 12. |  | Метание и толкание ядра в горизонтальную цель различными способами.  | **1** |
| 13. |  | Урок-соревнование по бегу 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки). | **1** |
| 14. |  | Прыжковые упражнения. Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту.  | **1** |
| 15. |  | Тестирование по развитию физических качеств. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол).**  | **12** |
| 16. |  | Баскетбол. ТБ на занятиях по баскетболу. Техника ведения мяча. Бросок мяча после двух шагов. | **1** |
| 17. |  | Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Передачи мяча одной рукой снизу и сбоку. | **1** |
| 18. |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча в прыжке.  | **1** |
| 19. |  | Баскетбол. Тактическое взаимодействие 2-х игроков в нападении «заслон наведением». | **1** |
| 20. |  | Баскетбол. Передачи мяча в движении. «Заслон наведением» с мячом без сопротивления защитника. Учебная игра. | **1** |
| 21. |  | Баскетбол. Групповое тактическое взаимодействие трех игроков в нападении «треугольник». Учебная игра. | **1** |
| 22. |  | Баскетбол. Обманные движения. Быстрый прорыв 3\*1 с использованием комбинации «треугольник» со сменой мест нападающих. Учебная игра. | **1** |
| 23. |  | Баскетбол. Групповое тактическое взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка» без атаки корзины. Учебная игра. | **1** |
| 24. |  | Баскетбол. Терминология спортивной игры. Взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка» с атакой корзины проходом-броском. Учебная игра.  | **1** |
| **2 четверть** |
| 25. |  | Баскетбол. Техника защитных действий: выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. | **1** |
| 26. |  | Баскетбол. Жесты арбитра. Бросок мяча в прыжке после остановки. Учебная игра. | **1** |
| 27. |  | Баскетбол. Командно-тактических действий: зонная защита 2-1-2. Учебная игра. | **1** |
| **Гимнастика с основами акробатики.** | **18** |
| 28. |  | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад. | **1** |
| 29. |  | Акробатические упражнения: переворот боком, кувырок назад. | **1** |
| 30. |  | Опорный прыжок: через козла (юноши), через коня (девушки).  | **1** |
| 31. |  | Комбинации по акробатике. Прыжки через скакалку 2\*1 минуте. | **1** |
| 32. |  | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. | **1** |
| 33. |  | Упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. | **1** |
| 34. |  | Аэробика. Комбинация по акробатике.  | **1** |
| 35. |  | Упражнения на брусьях: параллельных (юноши), разновысоких (девушки). | **1** |
| 36. |  | Упражнения со скакалкой на 32 счёта. Упражнения на брусьях.  | **1** |
| 37. |  | Правила судейства гимнастических упражнений. | **1** |
| 38. |  | Комбинация из разученных элементов на брусьях. | **1** |
| 39. |  | Атлетическая гимнастика. Вольные упражнения под музыку на 32 счета.  | **1** |
| 40. |  | Упражнения на низкой перекладине (юноши), гимнастическом бревне (девушки). | **1** |
| 41. |  | Комбинации из разученных элементов на низкой перекладине (юноши), гимнастическом бревне (девушки). | **1** |
| 42. |  | Строевые упражнения на 15 счетов. Прыжки через скакалку. | **1** |
| 43. |  | Тестирование по развитию физических качеств. | **1** |
| 44. |  | Лазанье по канату (девушки), упражнения на коне с ручками (юноши). | **1** |
| 45. |  | Лазанье по канату, упражнения с гирей 16 кг. | **1** |
| **Спортивные единоборства (теория).** | **3** |
| 46. |  | ТБ на уроках по спортивным единоборствам. Виды борьбы и их особенности. | **1** |
| 47. |  | Приёмы борьбы лёжа: переворачивание с захватом рук сбоку.  | **1** |
| 48. |  | Приёмы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро. | **1** |
| **3 четверть** |
| **Лыжная подготовка.**  | **18** |
| 49. |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Техника различных ходов на лыжах. | **1** |
| 50. |  | Переход с попеременного двушажного хода на одновременный ход. | **1** |
| 51. |  | Развитие скоростной выносливости: 3\*300 м. | **1** |
| 52. |  | Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. | **1** |
| 53. |  | Повороты переступанием на склоне. | **1** |
| 54. |  | Техника одновременных ходов на различном рельефе местности. | **1** |
| 55. |  | Техника перехода с одновременных ходов на попеременные из наклона. | **1** |
| 56. |  | Повороты на лыжах. Поворот переступанием. | **1** |
| 57. |  | Переход с одновременных ходов на попеременные со свободным движением рук. | **1** |
| 58. |  | Преодоление препятствий на лыжах | **1** |
| 59. |  | Техника одновременных ходов. Эстафеты. | **1** |
| 60. |  | Спуски на лыжах. Спуск в низкой стойке.  | **1** |
| 61. |  | Техника торможения и поворота «плугом». | **1** |
| 62. |  | Техника одновременного одношажного конькового хода.  | **1** |
| 63. |  | Техника попеременного двушажного хода. | **1** |
| 64. |  | Техника конькового хода. | **1** |
| 65. |  | Урок-соревнование: лыжная гонка 3 км. (юноши), 2 км. (девушки). | **1** |
| 66. |  | Правила соревнований по лыжным гонкам. | **1** |
| **Плавание (теория).** | **3** |
| 67. |  | ТБ на уроках по плаванию. Способы транспортировки пострадавшего в воде. | **1** |
| 68. |  | Упражнения на суше для плавания кролем н спине. | **1** |
| 69. |  | Плавание в одежде. Круговая тренировка. | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол).** | **9** |
| 70 |  | Волейбол. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Передачи мяча.  | **1** |
| 71. |  | Волейбол. Прыжковые упражнения. Подача мяча через сетку. | **1** |
| 72. |  | Волейбол. Нападающий удар с переводом. Учебная игра. | **1** |
| 73. |  | Волейбол. Подача мяча через сетку (нижняя, верхняя) на точность. | **1** |
| 74. |  | Волейбол. Нападающий удар с переводом с длиной передачи. | **1** |
| 75. |  | Волейбол. Прием мяча после подачи и передачей в зону 3:2. | **1** |
| 76. |  | Волейбол. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. | **1** |
| 77. |  | Волейбол. Групповое блокирование. Учебная игра. | **1** |
| 78. |  | Волейбол. Нападающий удар с короткой передачи. Учебная игра. | **1** |
| **4 четверть** |
| **Спортивные игры (волейбол).**  | **2** |
| 79. |  | Волейбол. Нападающий удар с короткой передачи. | **1** |
| 80. |  | Волейбол. Групповое блокирование. Подача мяча через сетку (нижняя, верхняя) на точность. Учебная игра.  | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол).** | **9** |
| 81. |  | Баскетбол. Основы зонной защиты 2-1-2. Учебная игра. | **1** |
| 82. |  | Баскетбол. Зонная защита 2-1-2. Техника штрафного броска. | **1** |
| 83. |  | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке после остановки. Учебная игра. | **1** |
| 84. |  | Баскетбол. Штрафной бросок в сочетании с развитием координационных способностей.  | **1** |
| 85. |  | Баскетбол. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка» с атакой корзины. | **1** |
| 86. |  | Баскетбол. Броски мяча в прыжке. Техника защитных действий: накрывание. | **1** |
| 87. |  | Баскетбол. Техника ведения мяча. Учебная игра.  | **1** |
| 88. |  | Баскетбол. Бросок мяча со средних и дальних дистанций. Учебная игра. | **1** |
| 89. |  | Баскетбол. Быстрый прорыв 3\*1. Учебная игра.  | **1** |
| **Легкая атлетика.** | **13** |
| 90. |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». | **1** |
| 91. |  | «Низкий старт». Бег по дистанции в челночном беге. | **1** |
| 92. |  | Техника «низкого старта» с колодок и бега по дистанции. | **1** |
| 93. |  | Метание мяча в цель: вертикальную 10-12 м., горизонтальную с отскоком от стены.  | **1** |
| 94. |  | Техника стартового разгона, финиширования. | **1** |
| 95. |  | Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | **1** |
| 96. |  | Метание гранаты на дальность с разбега. | **1** |
| 97. |  | Соревнования по бегу на 100 м. Метание гранаты с колена. | **1** |
| 98. |  | Техника передачи эстафетной палочки. | **1** |
| 99. |  | Техника метания гранаты с полного разбега. Повторный бег. | **1** |
| 100. |  | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». | **1** |
| 101. |  | Развитие общей выносливости 10 минут. | **1** |
| 102. |  | Соревнования по бегу 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши). | **1** |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **Легкая атлетика.**  | **15** |
| 1. |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Развитие быстроты: бег с низкого старта 30-60-100 м. | **1** |
| 2. |  | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный бег 6-8 минут. | **1** |
| 3. |  | ОРУ в игре «перемена мест». Техника «низкого старта» с колодок. | **1** |
| 4. |  | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Развитие общей выносливости 8-10 минут. | **1** |
| 5. |  | Техника метания гранаты с 6 шагов разбега. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Круговая тренировка. | **1** |
| 6. |  | Развитие специальной выносливости: 3\*500 м. (юноши), 2\*500 м. (девушки), отдых 3 мин. | **1** |
| 7. |  | Техника передачи эстафеты в зоне передачи. Подвижные игры с бегом и прыжками. | **1** |
| 8. |  | Соревнования бега на 1000 м. | **1** |
| 9. |  | Метание гранаты с разбега. Техника передачи эстафеты в беге по прямой. Эстафеты. | **1** |
| 10. |  | Техника передачи эстафеты при входе в поворот. Бег с преодолением вертикальных препятствий. | **1** |
| 11. |  | Техника передачи эстафеты с ускорением на 30-40 м. Метание ядра с 7-10 м.  | **1** |
| 12. |  | Прикладно-ориентированная подготовка: кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. | **1** |
| 13. |  | Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки). | **1** |
| 14. |  | Метание гранаты в горизонтальную цель с 10-15 м. | **1** |
| 15. |  | Эстафетный кросс 3000 м. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол).**  | **12** |
| 16. |  | Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Упражнения для развития координационных способностей. | **1** |
| 17. |  | Баскетбол. Приёмы нападения и защиты в сочетании с развитием быстроты и координационных способностей. Учебная игра. | **1** |
| 18. |  | Баскетбол. Индивидуальные технико-тактические действия в нападении.  | **1** |
| 19. |  | Баскетбол. Групповое тактическое взаимодействие в защите. Учебная игра. | **1** |
| 20. |  | Баскетбол. Взаимодействия в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | **1** |
| 21. |  | Баскетбол. Техника штрафного броска. Взаимодействия с заслоном. Учебная игра. | **1** |
| 22. |  | Баскетбол. Быстрый прорыв 3\*1 с использованием комбинации «треугольник» со сменой мест нападающими. Учебная игра. | **1** |
| 23. |  | Баскетбол. Обманные движения. Учебная игра. | **1** |
| 24. |  | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке после остановки. Взаимодействие с заслоном. Учебная игра. | **1** |
| **2 четверть** |
| 25. |  | Баскетбол. Техника защитных действий: накрывание броска. Бросок мяча в прыжке со средних и дальних дистанций. Учебная игра. | **1** |
| 26. |  | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке после остановки. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. | **1** |
| 27. |  | Баскетбол. Зонная защита 2-1-2. Техника штрафного броска в сочетании с развитием координационных способностей. Учебная игра. | **1** |
| **Гимнастика с основами акробатики.** | **18** |
| 28. |  | ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад из разных исходных положений. | **1** |
| 29. |  | Акробатические упражнения: переворот боком, кувырок назад через стойку на руках. Прыжки через скакалку 2\*1 минуте. | **1** |
| 30. |  | Техника опорного прыжка ноги врозь через коня в длину (юноши), углом с косого разбега толчком одной ногой конь в ширину (девушки). | **1** |
| 31. |  | Повороты кругом в движении. Комбинация по акробатике. | **1** |
| 32. |  | Опорный прыжок через коня в длину (юноши), через коня в ширину (девушки). Эстафеты. | **1** |
| 33. |  | Упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. | **1** |
| 34. |  | Комбинация по акробатике. Круговая тренировка. | **1** |
| 35. |  | Упражнения на брусьях: параллельных (юноши), разновысоких (девушки). | **1** |
| 36. |  | Правила судейства гимнастических упражнений. | **1** |
| 37. |  | Упражнения на перекладине высокой: подъём в упор силой (юноши), на бревне (девушки). | **1** |
| 38. |  | Комбинация из разученных элементов на брусьях параллельных (юноши), разновысоких (девушки). | **1** |
| 39. |  | Атлетическая гимнастика. Вольные упражнения под музыку на 32 счета.  | **1** |
| 40. |  | Комбинация на высокой перекладине (юноши), на бревне (девушки). Прыжки через длинную скакалку. | **1** |
| 41. |  | Развитие силовых способностей: лазание по канату, упражнения с гирей 16-24 кг. | **1** |
| 42. |  | Лазанья по канату различными способами. Подвижные игры. | **1** |
| 43. |  | Вольные упр. под музыку на 64 счёта. Прыжки через скакалку 2 минуты. | **1** |
| 44. |  | Лазанье по канату, упражнения с гирей 16 кг. | **1** |
| 45. |  | Лазанье по канату (девушки), упражнения на коне с ручками (юноши). | **1** |
| **Спортивные единоборства (теория).** | **3** |
| 46. |  | ТБ на уроках по спортивным единоборствам. Приёмы самостраховки при падении на спину. Круговая тренировка. | **1** |
| 47. |  | Приёмы борьбы лёжа (переворачивание с захватом шеи и туловища снизу). | **1** |
| 48. |  | Приёмы самостраховки (падение на бок). Приёмы борьбы стоя (задняя подножка с захватом ноги). Игра «Перетягивание в парах». | **1** |
| **3 четверть** |
| **Лыжная подготовка.**  | **18** |
| 49. |  | ТБ на уроках лыжной подготовке. Техника спуска в основной и низкой стойках. Развитие общей выносливости: 2-3 км. | **1** |
| 50. |  | Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Равномерное передвижение классическими ходами 2 км. | **1** |
| 51. |  | Техника поворота переступанием на склоне. Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны. | **1** |
| 52. |  | Техника поворота переступанием на склоне. Повторное прохождение отрезков 4\*400 м., отдых 3-5 минут. | **1** |
| 53. |  | Техника попеременного двушажного хода в пологий подъём. Техника торможения и поворота «плугом» на склоне. | **1** |
| 54. |  | Попеременный двухшажный ход в пологий подъём. Техника торможения и поворота «плугом» на склоне. | **1** |
| 55. |  | Техника одновременных ходов с разной скоростью и на различном рельефе местности. | **1** |
| 56. |  | Техника торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости: равномерное передвижение 2-3 км. | **1** |
| 57. |  | Развитие специальной выносливости: 3-4\*500 м., отдых 3-5 минут. | **1** |
| 58. |  | Развитие общей выносливости: равномерное передвижение 3-4 км. | **1** |
| 59. |  | Эстафеты на склоне (совершенствование горнолыжной техники). | **1** |
| 60. |  | Преодоление препятствий на лыжах. Переменная тренировка; 500 м. быстро 1000 м. медленно. | **1** |
| 61. |  | Техника одновременного двушажного конькового хода. Преодоление препятствий на лыжах. | **1** |
| 62. |  | Одновременный двухшажный коньковый ход. Элементы тактики в лыжных гонках. | **1** |
| 63. |  | Техника перехода с хода на ход. Преодоление неровностей склона (бугров и впадин). | **1** |
| 64. |  | Техника перехода с хода на ход. Подвижные игры. | **1** |
| 65. |  | Урок-соревнование: лыжная гонка 5 км. (юноши), 3 км. (девушки). | **1** |
| 66. |  | Элементы тактики по лыжным гонкам. Эстафеты (300 м.). | **1** |
| **Плавание (теория).** | **3** |
| 67. |  | ТБ на уроках по плаванию. Способы транспортировки пострадавшего в воде. | **1** |
| 68. |  | Плавание способом «брасс». Упражнения для плавания брассом. | **1** |
| 69. |  | Освобождение от одежды в воде. Круговая тренировка. | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол).**  | **9** |
| 70. |  | Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча в парах, тройках, четвёрках. Учебная игра. | **1** |
| 71. |  | Волейбол. Подача мяча через сетку (нижняя, верхняя). Круговая тренировка. | **1** |
| 72. |  | Волейбол. Нападающий удар с переводом. Учебная игра. | **1** |
| 73. |  | Волейбол. Подача мяча через сетку на точность. Учебная игра. | **1** |
| 74. |  | Волейбол. Техника постановки одиночного блока. Учебная игра. | **1** |
| 75. |  | Волейбол. Прыжковые упражнения. Приём мяча после подачи и передачей в зону 3-2. Учебная игра. | **1** |
| 76. |  | Волейбол. Нападающий удар с переводом с длинной передачи. Учебная игра. | **1** |
| 77. |  | Волейбол. Передачи мяча через сетку. Групповое блокирование. Учебная игра. | **1** |
| 78. |  | Волейбол. Нападающий удар с короткой передачи. Учебная игра. | **1** |
| **4 четверть** |
| **Спортивные игры (волейбол).**  | **2** |
| 79. |  | Волейбол. Тактические действия в нападении: смена мест игроков передней линии. Учебная игра. | **1** |
| 80. |  | Волейбол. Командные тактические действия в защите. Учебная игра.  | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол).** | **9** |
| 81. |  | Баскетбол. Обманные движения. Учебная игра. Банные процедуры.  | **1** |
| 82. |  | Баскетбол. Групповое тактическое взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка» с атакой корзины. Учебная игра. | **1** |
| 83. |  | Баскетбол. Броски мяча со средних и дальних дистанций. Учебная игра.  | **1** |
| 84. |  | Баскетбол. Броски мяча в прыжке со средних и дальних дистанций. Взаимодействие с заслоном. Учебная игра. | **1** |
| 85. |  | Баскетбол. Техника защитных действий (перехват). Групповое тактическое взаимодействие трёх игроков в нападении. | **1** |
| 86. |  | Баскетбол. Техника защитных действий (накрывание). Быстрый прорыв 3:2. Учебная игра. | **1** |
| 87. |  | Баскетбол. Быстрый прорыв 3\*2 Учебная игра. | **1** |
| 88. |  | Баскетбол. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. | **1** |
| 89. |  | Баскетбол. Техника защитных действий (накрывание). Зонная защита 2-1-2.  | **1** |
| **Легкая атлетика.** | **10** |
| 90. |  | Техника «низкого старта» с колодок. Техника бега по дистанции. Прыжок в высоту с разбега. | **1** |
| 91. |  | Техника отталкивания и разбега в прыжках в высоту. Равномерный бег 7-8 минут. | **1** |
| 92. |  | Техника бега по дистанции: 3\*40 м. Техника перехода над планкой в прыжках в высоту с разбега. | **1** |
| 93. |  | Техника «низкого старта» с колодок и бега по дистанции (2\*60 м., 100 м.). Метание гранаты с 4 шагов разбега. | **1** |
| 94. |  | Бег 100 м. Техника метания гранаты с полного разбега. | **1** |
| 95. |  | Развитие скоростной выносливости: 2\*500 м. (девушки), 3\*500 м. (мальчики). | **1** |
| 96. |  | Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Развитие силовых способностей. | **1** |
| 97. |  | Дифференцированный зачет: метание гранаты на дальность: 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши). | **1** |
| 98. |  | Дифференцированный зачет: бег 2000 м (девушки), 3000 м. (юноши).  | **1** |
| 99. |  | Дифференцированный зачет: подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки).  | **1** |

**Учебно-методическое обеспечение и цифровые образовательные ресурсы**

***Учебно-методическое обеспечение:***

* Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10–11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016 г.
* Учебник: для общеобразовательных организаций, базовый уровень, под редакцией В. И. Ляха. «Физическая культура» 10-11 классы. 5-е издание, Москва: «Просвещение» 2018 г.
* Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 10-11 классы. М.: ВАКО, 2017 г.
* Паршиков А. Т. и др. Физическая культура. 10-11 классы. М: Спорт Академия Пресс, 2003 г.

***Цифровые образовательные ресурсы:***

* Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: [http://school-collection.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://school-collection.edu.ru/&sa=D&ust=1553009384643000)
* Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/19/>
* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: [https://www.gto.ru/](https://www.gto.ru/%20)
* Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: <http://pculture.ru/oru/>
* Спорт норма жизни // Национальный проект «Демография»: <https://norma.sport/about/>
* Движение // Ты сильнее. Минздрав предупреждает!: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/>
* Региональный ресурсный центр по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» // ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366>