



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Администрация Тюхтетского муниципального округа Красноярского края**

**МБОУ " Тюхтетская СШ № 1 "**

<p>Рассмотрено на ШМО учителей физической культуры, технологии и ОБЖ</p> <p> А.В. Подлюбников</p> <p>Протокол № ____ «24» Августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР МБОУ «Тюхтетская СШ№1»</p> <p> М.В. Дьякова</p> <p>«28» Августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор МБОУ «Тюхтетская СШ№1»</p> <p>_____ Н.В.Агафонова</p> <p>«28 » августа 2023 г. Приказ № 03-02-530</p>
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 классов

**Тюхтет, 2023**

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- ✓ концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;
- ✓ концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
- ✓ концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- ✓ концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;
- ✓ концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой среднего общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

**Развивающая направленность** определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

**Обучающая направленность** представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

**Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю. Итого в 11 классе – 102 часов.

Раздел «Легкая атлетика» из-за сезонных климатических условий делится на две равные части (весна, осень).

В разделе «Лыжная подготовка» из-за удаленности места проведения занятий, уроки сдвигаются и третий час (когда идет изучение раздела «Лыжная подготовка») отводится на изучение «Истории зимних Олимпийских игр» и совершенствовании спортивной игры «Волейбол».

Рабочая программа полностью соответствует авторской программе, изменений нет.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **гражданского воспитания:**

- ✓ сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

- ✓ осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- ✓ принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- ✓ готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- ✓ готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

## **2) патриотического воспитания:**

- ✓ сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- ✓ идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

## **3) духовно-нравственного воспитания:**

- ✓ осознание духовных ценностей русского народа;
- ✓ сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- ✓ способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- ✓ осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ✓ ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

## **4) эстетического воспитания:**

- ✓ эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- ✓ способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- ✓ убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- ✓ готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

## **5) физического воспитания:**

- ✓ сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- ✓ потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ✓ активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

## **6) трудового воспитания:**

- ✓ готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;
- ✓ готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- ✓ интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

✓ готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

#### **7) экологического воспитания:**

- ✓ сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- ✓ планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- ✓ активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- ✓ самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- ✓ устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- ✓ определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- ✓ выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- ✓ разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- ✓ вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- ✓ координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- ✓ владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- ✓ овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- ✓ формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ✓ ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- ✓ выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- ✓ анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- ✓ давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- ✓ осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- ✓ выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- ✓ владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- ✓ оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- ✓ использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- ✓ владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- ✓ осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- ✓ распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- ✓ владеть различными способами общения и взаимодействия;
- ✓ аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- ✓ развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- ✓ самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- ✓ самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- ✓ делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- ✓ постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- ✓ давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- ✓ владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- ✓ уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- ✓ принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- ✓ признавать своё право и право других на ошибки;
- ✓ развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- ✓ понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- ✓ выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

- ✓ принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- ✓ оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- ✓ предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- ✓ осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

- ✓ характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- ✓ положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- ✓ выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.
- ✓ планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- ✓ организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- ✓ проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях
- ✓ выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- ✓ выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- ✓ демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
- ✓ демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- ✓ выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

## **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Легкая атлетика (12ч).** Техника безопасности. Беговые упражнения. Бег: 100м, 2000 м. (Д). 3000м. (Ю). Прыжковые, беговые упражнения: Прыжок в длину, в высоту с разбега. Метание гранаты (500гр-700гр). Челночный бег и его разновидности. Старты из различных исходных положений. Скоростно-силовая подготовка.

**Спортивные игры - Волейбол (12ч.).** Правила игры. Стойка игрока. Перемещения игрока. Одиночное блокирование, тактическая подготовка. Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками. Подача мяча верхняя, нижняя, подача мяча по зонам. Игра по правилам.

**Гимнастика с основами акробатики (22ч.).** Техника безопасности. Организующие команды и приемы. Строевые упражнения, Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Упражнения на развитие гибкости. Опорный прыжок через коня. Лазание по канату. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, со скакалкой, с обручем (девушки). Упражнения на гимнастической перекладине, гимнастических брусьях (юноши).

**Лыжная подготовка (26ч.).** Техника безопасности, подбор инвентаря, изучение лыжных ходов, прохождение дистанции от 3 до 5 км. Подъемы на склон и спуски со склона, повороты на лыжах, подвижные игры на снегу, история зимних Олимпийских игр.

**Спортивные игры - Волейбол (6ч.).** Правила игры. Стойка игрока. Перемещения игрока. Совершенствование прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками. Совершенствование подача мяча. Игра по правилам Спортивные игры.

**Спортивные игры – Баскетбол (12ч.).** Техника безопасности, правила игры, стойка игрока, перемещения с мячом и без мяча, ловля и передача мяча от груди, ведение мяча на месте, в движении одной рукой, ведение мяча с броском в кольцо, игра в мини-баскетбол, игра в баскетбол по правилам.

**Легкая атлетика (12ч.).** Техника безопасности. Беговые упражнения Бег 100м, 2000м. (Д). 3000м. (Ю). Прыжковые упражнения: Прыжок в длину. В высоту с разбега. Метание гранаты (500гр-700гр).

#### 4. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Легкая атлетика	12
2	Спортивные игры (Волейбол)	12
3	Гимнастика с основами акробатики	22
4	Лыжная подготовка	26
5	Спортивные игры (Волейбол)	6
6	Спортивные игры (Баскетбол)	12
7	Легкая атлетика	12
	<b>Всего</b>	<b>102</b>



## 5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока п\п	№ урока по разделу	Тема урока	Дата проведения урока	
			план	факт
<b>Легкая атлетика - 12 часов</b>				
1	1	Техника безопасности по «Лёгкой атлетике». История Олимпийских игр.	01.09.2023	
2	2	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег 100 м.	07.09.2023	
3	3	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	07.09.2023	
4	4	Челночный бег (4 x 9). Совершенствование технике челночного бега.	08.09.2023	
5	5	Метание гранаты (500гр), (700гр).	14.09.2023	
6	6	Эстафетный бег, правило передачи эстафетной палочки. Элементы игры в футбол.	14.09.2023	
7	7	Обучение технике прыжков в высоту способом «ножницы».	15.09.2023	
8	8	Продолжить обучение технике прыжков в высоту с разбега способом «ножницы».	21.09.2023	
9	9	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места – <b>Зачет</b> .	21.09.2023	
10	10	Овладение тактикой длительного бега. Бег 2000 м. (д), 3000 м. (ю). <b>Зачет</b> .	22.09.2023	
11	11	Бег с препятствиями, бег по пересеченной местности. Элементы игры в футбол.	28.09.2023	
12	12	Легкоатлетическая эстафета. Бег 1000 м.	28.09.2023	
<b>Спортивные игры - Волейбол 12 часов</b>				
13	1	Техника безопасности. Основные правила игры. Стойки игрока.	29.09.2023	
14	2	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Работа в парах.	05.10.2023	
15	3	Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками снизу. Работа в парах.	05.10.2023	
16	4	Разучивание фаз выполнения нападающего удара на месте, с 2-х и 3-х шагов.	06.10.2023	
17	5	Совершенствование подачи мяча сверху и снизу. Обучающая игра в волейбол.	12.10.2023	
18	6	Тактическая подготовка игры в волейбол. Работа в парах и тройках со сменой мест. Учебная игра.	12.10.2023	

19	7	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. <b>Зачет.</b>	13.10.2023	
20	8	Развитие прыгучести. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и групповое), страховка.	19.10.2023	
21	9	Прием и передача мяча в парах. Развитие техники нападающего удара.	19.10.2023	
22	10	Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар. <b>Зачет.</b>	20.10.2023	
23	11	Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра.	26.10.2023	
24	12	Прием и передача мяча в парах. Игра в волейбол по правилам.	26.10.2023	
<b>Гимнастика с основами акробатики 22 часа</b>				
25	1	Техника безопасности. Строевые упражнения в шеренге, в колонне.	27.10.2023	
26	2	Совершенствование техники кувырка «вперед», «назад» упражнения на развитие гибкости.		
27	3	Два кувырка «вперед», «назад» слитно в группировке, упражнения на развитие координации.		
28	4	Обучение длинному кувырку «вперед», упражнения на развитие гибкости.		
29	5	Обучение стойки на голове (юноши), работа с обручами (девушки), упражнения на развитие координации.		
30	6	Обучение технике стойки «на лопатках», мост из положения лежа и стоя.		
31	7	Комбинация из акробатических элементов. <b>Зачет.</b>		
32	8	Строевые упражнения на размыкания, смыкания на месте и в движении.		
33	9	Техника опорного прыжка через «коня», развитие скоростно-силовых качеств.		
34	10	Опорный прыжок через «коня» в длину. Развитие плеометрики.		
35	11	Обучение технике лазания по канату, упражнения на развитие силы.		
36	12	Лазание по канату в три приема, упражнения на развитие силы.		
37	13	Прыжки на скакалке - на результат. (1 мин.). Упражнения на развитие координации.		
38	14	Подтягивания на высокой перекладине (ю.), упражнения на гимнастическом бревне (д.).		
39	15	Подтягивание на перекладине: высокая юноши, низкая девушки.		
40	16	Ходьба руками по брускам, комбинация на брусках. Развитие силовых способностей.		

41	17	Брусья сгибание и разгибание рук мальчики, упражнения на гимнастическом бревне девочки.		
42	18	Комбинация на брусьях. Упражнения на гимнастическом бревне (д.).		
43	19	Обучение дозировке силовых упражнений мальчики, упражнения со скакалкой девочки.		
44	20	Метание набивного мяча Юноши 2кг, девушки 1кг. <b>Зачет.</b>		
45	21	Закрепление техники кувырков вперед и назад. Эстафеты с гимнастическими предметами.		
46	22	Опорный прыжок через козла ноги врозь, согнув ноги.		
<b>Лыжная подготовка 26 часов</b>				
47	1	Техника безопасности по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.		
48	2	Совершенствование движению «скользящим шагом».		
49	3	Совершенствование технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг.		
50	4	Совершенствование технике скользящего шага, прохождение дистанции до 3 км.		
51	5	Совершенствование техники поворотов переступанием.		
52	6	Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км.		
53	7	Совершенствование технике одновременного бесшажного хода.		
54	8	Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3.5 км.		
55	9	Совершенствование технике попеременного двушажного хода.		
56	10	Совершенствование подъему «елочка». Подвижные игры на лыжах.		
57	11	Обучение торможения «плугом», «полуплугом». Совершенствование спусков и подъемов		
58	12	Совершенствование техники скользящего шага. Спуски в низкой стойке. Эстафеты		
59	13	ОРУ. Прохождение дистанции до 5 км.		
60	14	Совершенствование спуску со склона, торможение «плугом», «полуплугом», падением и палками.		

61	15	Спуски со склонов в средней стойке и стойке «отдыха». Эстафеты на лыжах.		
62	16	Спуски и подъемы со склонов в низкой стойке. Прохождение дистанции до 5 км.		
63	17	Обучение техники конькового хода.		
64	18	Скоростной подъем на склон «елочкой». Прохождение дистанции до 2 км.		
65	19	Совершенствование «конькового хода». Прохождение дистанции до 2 км.		
66	20	ОРУ на улице. Скоростной бег на лыжах 2 км.		
67	21	Совершенствование одновременно двушажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.		
68	22	Спуски и подъемы на склон. <b>Зачет.</b>		
69	23	Совершенствование одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.		
70	24	История олимпийского движения в России. Зимние виды спорта.		
71	25	Совершенствование Торможения «полуплугом», палками и падением.		
72	26	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.		
<b>Спортивные игры - Волейбол 6 часов</b>				
73	1	Техника безопасности. Основные правила игры. Стойки игрока.		
74	2	ОРУ в движении с падением и перекатами. Прием и передача мяча сверху двумя руками.		
75	3	Совершенствование приема и передачи мяча. Нападающий удар.		
76	4	Прием и передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.		
77	5	Тактика игры в нападении. Прыжковые упражнения. Одиночное блокирование		
78	6	Тактика игры в защите. Игра в волейбол по правилам. <b>Зачет.</b>		
<b>Спортивные игры - Баскетбол 12 часов</b>				
79	1	Техника безопасности. Стойки игрока, перемещения.		
80	2	Правила игры, стойка игрока. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.		
81	3	Передача мяча от груди в двойках на месте и в движении.		
82	4	Ловля и передача мяча в тройках на месте и в движении.		

83	5	Передача мяча в тройках с атакой на кольцо. Учебная игра.		
84	6	Совершенствования ведения мяча поочередно правой и левой рукой.		
85	7	Совершенствование штрафного броска и броска с 3-ех шагов.		
86	8	Ведение мяча с броском от щита в кольцо.		
87	9	Броски мяча в кольцо с различных дистанций. <b>Зачет.</b>		
88	10	Игра в баскетбол по правилам.		
89	11	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.		
90	12	Учебная игра 3*3, 5*5.		
<b>Легкая атлетика – 12 часов.</b>				
91	1	Техника безопасности. Низкий и высокий старт.		
92	2	Бег 1000м. Элементы игры в футбол.		
93	3	Прыжок в высоту способом перешагивания.		
94	4	Бег на короткие дистанции. Бег 100 м. с низкого старта. <b>Зачет.</b>		
95	5	Челночный бег 4*9 м. Элементы игры в футбол.		
96	6	Обучение технике длительного бега, бег 2000 м. (д.) и 3000 м. (ю.).		
97	7	Прыжок в длину с места.		
98	8	Метание гранаты (500гр-700 гр.) на дальность.		
99	9	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.		
100	10	<b>Промежуточная аттестация.</b>		
101	11	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
102	12	Бег по пересеченной местности.		

## Материально – техническое обеспечение программы

### Литература:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613).
- Лях В. И. Л98 Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с. — ISBN 978- 5-09-079227-1.
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 10–11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций /А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2021.
- Физическая культура, 10-11 классы/ Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.; под редакцией Виленского М.Л., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### Интернет ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>

Учительский портал: [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

К уроку: [www.k-uroku.ru](http://www.k-uroku.ru)

Сеть творческих учителей: [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

**Учебно-практическое оборудование:** 1. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные); 2. Скамейка гимнастическая (2-3); 3. Скакалки; 4. Мат гимнастический; 5. Кегли; 6. Обруч; 7. Флажки; 8. Лента финишная; 9. Рулетка; 10. Набор инструментов для подготовки прыжковых зон; 11. Лыжи; 12. Сетка для переноса и хранения мячей; 13. Аптечка.