

Муниципальное образование город Новороссийск
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22

Подписан: MAOU СОШ № 22

DN: STREET=ул. Суворовская д. 5, S=23 Краснодарский
край, L=Новороссийск, C=RU, G=Юлия Геннадиевна,
SN=Аймалитдинова, CN=MAOU СОШ № 22, Т=Директор,

O=MAOU СОШ № 22, E=mausch22@mail.ru,

OID.1.2.643.3.141.1.2=2304,

OID.1.2.643.3.141.1.1=2321675400, ИНН=002315041533,

СНИЛС=00616477836, ОГРН=1022302393574

Основание: Я являюсь автором этого документа

Местоположение: место подписания

Дата: 2021.02.16 10:19:02+03'00'

УТВЕРЖДЕНО

Решение педагогического совета

MAOU СОШ № 22

Протокол № 1 от 28.08.2020г.

Председатель Педагогического совета

Ю.Г.Аймалитдинова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование, 10-11 класс

Количество часов 204

Учитель Понятова Светлана Анатольевна

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и на основе Примерной программы учебного предмета физическая культура, включенной в содержательный раздел примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 12 мая 2016года, протокол №2/16

Данная рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе:

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, внесенной в реестр образовательных программ, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16- з);

- В. И. Лях «Физическая культура. Рабочая программа» М.: Просвещение, 2016г. Учебно-методического комплекса (далее – УМК) предметная линия учебников В. И. Ляха 10 – 11 классы; М.: Просвещение, 2016г.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения. Учебный материал «Лыжная подготовка», заменяется «Кроссовой подготовкой» и «Легкой атлетикой». В соответствии с материальной базой школы снарядную гимнастику заменили спортивными играми. В программный материал по гимнастике ввели ритмическую гимнастику. Базовый компонент включает в себя основные виды спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, кроссовая подготовка).

Данная программа состоит из следующих компонентов: информационный (знания), мотивационно – процессуальный компонент (физическое совершенствование) и операционный компонент (способы деятельности). Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания). Изучается в рамках проведения (в процессе) урока.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СРЕДНЕЙ (СТАРШЕЙ) ШКОЛЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 -11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 политкультурном 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 политкультурном 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;
- 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 совершенствовании, 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.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

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 в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности. Гигиены. Ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 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.

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, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение 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 целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

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, научение владению технико – тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять**:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения. Его роль и значение в современном мире. Влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека. Профилактике вредных привычек. ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом
- культуры проведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой

Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью, осанкой;
- приемы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

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

Для каждой возрастной группы согласно Положению ВФСК «ГТО» определены виды испытаний (тесты). Следуя принципу добровольности сдачи нормативов ГТО, любой учащийся получит возможность выполнить нормативы и получить «золотой», «серебряный» или «бронзовый» знаки отличия ВФСК «ГТО». См. Приложение к Указу Президента РФ «О ВФСК «ГТО».

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- **В метании на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи) с места и полного разбега (12 – 15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5*2,5 м с 10 -12 м (девушки) и с 15 – 25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1*1 м с 10 м (девушки) и с 15 – 20м (юноши);
- **В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях (юноши), на бревне (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши). Комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико – тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней (старшей) школе

Выпускник научится:

- Использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 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;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- Характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- Характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- 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;
- Давать характеристику избранной будущей профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которые имеют значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности;

Характеризовать основные виды адаптивной физической культуры и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культуры 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 физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- выполнять акробатические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (легкими и тяжелыми предметами);
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- выполнять основные технические действия и приемы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Знания о физической культуре

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Закрепление приемов саморегуляции

Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка.

Закрепление приемов самоконтроля

Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно – оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно – оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры, приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), оздоровительного бега, аэробики.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерений морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, ЖЕЛ, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно - оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Легкая атлетика (юноши): метание утяжеленных мячей 150г и гранаты до 700г на расстояние и в цели; кросс по пресеченной местности.

Единоборства (юноши): приемы самостраховки; средства защиты и самообороны.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий. Индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самостраховки, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят проекты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов – итоговые работы.

Тематическое планирование составлено в соответствии с учебником «Физическая культура. 10 – 11 классы», автор – В.И. Лях (М.: Просвещение, 2014 – 2016).

Тематическое распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Примерная или авторская 10 класс	Рабочая программа 10 класс	Примерная или авторская 11 класс	Рабочая программа 11 класс
1	Базовая часть	90	90	90	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	7	7	7	7
1.2	Спортивные игры	20	33	20	33
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	12	18	12
1.4	Лёгкая атлетика	20	25	20	25
1.5	Лыжная подготовка	17	-	17	-
1.6	Элементы единоборств	8	3	8	3
1.7	Плавание				
1.8	Кроссовая подготовка		10	-	10
2	Вариативная часть	15	12	15	12
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями (футбол, волейбол, легкая атлетика)	6	12	6	12
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	9	-	9	-
	Итого	105	102	105	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 – 11 классы

3ч в неделю, всего 204ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (14 ч)		
Правовые основы физической культуры и спорта	Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996г.); Федеральный закон «Об образовании в РФ» (принят в 2012г.);	Раскрывает цели и назначение статей Конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»
Понятие о физической культуре личности	Физическая культура - важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности	Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень

		физической культуры общества и личности
Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
Баскетбол (36ч)		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе

		совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом; оценивают технику ; вы перемещения и владения мячом являют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
Гандбол (10 ч)		
Совершенствование техники передвижений, остановок,	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений,

поворотов, стоек		остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом; оценивают технику ; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;

способностей		взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха

Волейбол (36 ч)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники приёма и передачи мяча	Варианты техники приёма и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование	Варианты подачи мяча	Составляют комбинации из

техники подачи мяча		освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха

Футбол (8 ч)

<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p>Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники ведения мяча</p>	<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники защитных действий</p>	<p>Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование тактики игры</p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное</p>	<p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками,</p>

развитие психомоторных способностей	правилам		осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
Гимнастика с элементами акробатики (24 ч)			
	Юноши	Девушки	
Совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении		Чётко выполняют строевые упражнения
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и упражнений с предметами	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Составляют комплексы ОРУ с предметами
	Упражнения с набивными мячами (до 5кг), штангой	Комбинации с обручами, скакалками	
Совершенствование висов и упоров	Упражнения в висах и упорах		Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Освоение совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках чьей-либо помощью. Переворот боком. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.
Развитие координационных способностей	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика		Используются гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей

Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату без ног, с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами. Атлетическая гимнастика.	Упражнения в висах и упорах. ОРУ в парах, с предметами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке		Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказания первой помощи при травмах.		Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей
Лёгкая атлетика (50 ч)			
	Юноши	Девушка	
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40м, стартовый разгон, бег на результат 100м, эстафетный бег		Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000м	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин, бег на 2000м	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и

		устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность и в коридор 10м , в горизонтальную цель(1*1м) с расстояния до 20м. Метание гранаты весом 500 – 700 г с места на дальность. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками с различных исходных положений с места. Метание теннисного мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность и в коридор 10м , в горизонтальную цель(1*1м) с расстояния 12 - 14м. Метание гранаты весом 300 – 500 г с места на дальность. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками с различных исходных положений с места.	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
		Изучают историю лёгкой атлетики. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

Кроссовая подготовка (20)			
Развитие выносливости	Длительный бег до 25мин, кросс, бег с препятствиями, группой, 6-ти минутный бег Круговая тренировка	Длительный бег до 20мин, кросс, бег с препятствиями, группой, 6-ти минутный бег Круговая тренировка	Используют данные упражнения для развития выносливости
	Бег по пересеченной местности		<p>Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ.</p> <p>Моделируют технику освоенных приёмов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Объясняют значение закаливания воздухом для укрепления здоровья и для развития физических способностей.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время таких занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
Элементы единоборств (6 ч)			
Освоение техники владения приемами	Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах.		<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих способностей.</p> <p>Изучают историю различных единоборств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности</p>
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями			
Как правильно тренироваться	Правила проведения самостоятельных занятий		Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики с предметами и без предметов	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки закаливания
Проектные и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов готовят проектные на одну из тем, предложенных в учебнике.
Итого	204 ч	

Согласовано

Протокол № 1 заседания

МО учителей ФК и ОБЖ

от ____ .08.2020

Руководитель МОУО _____ С.А.Понятова

Зам.дирек по УР

_____ В.С. Дюгаева

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575904

Владелец Аймалитдинова Юлия Геннадиевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022