

Муниципальное образовательное автономное учреждение
« Домбаровская средняя общеобразовательная школа № 2»

«Согласовано» с заместителем директора по УВР от «15 » августа 2022г. Л.В.Куликовская _____	Утверждено» приказ № 146 от « 15» августа 2022г Директор МОАУ «ДСОШ №2»Г.Д.Кусанова _____
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»

10-11 класс

на 2022-2025 уч. год.



Учитель : Бурамбаева Камиля Жанмуратовна

1.Пояснительная записка

Рабочая программа создана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего образования (ФГОС).

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана на основе следующих нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 (действует с 1 января 2021 года)

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 (действует с 1 марта 2021 года)

Приказ Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

Устав МОАУ ДСОШ № 2

Основная образовательная программа основного общего образования МОАУ ДСОШ №2 на 2022-2023 учебный год.

Учебный план МОАУ ДСОШ № 2 на 2022-2023 уч. год

Положение о рабочих программах учителя в МОАУ ДСОШ № 2.

Положение о календарно-тематическом планировании в МОАУ ДСОШ № 2.

В. И. Лях физическая культура примерные рабочие программы Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха 10-11классы Москва «Просвещение»

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, в сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половине дня. А также физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Общая цель обучения предмету «физическая культура» в основной школе – формирование развитой личности, способной к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

- **Целью школьного физического воспитания является** Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, и привычки соблюдения личной гигиены.
- Обучение основам базовых видов двигательных действий.
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, адекватной оценке собственных физических возможностей.
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности.
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и целесообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

принцип демократизации выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей.

Принцип гуманизации заключается в индивидуальных особенностях личности каждого ребенка и педагога.

Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Личностно-ориентированные – двигательного развития, творческой активности, целеустремленности.

Культурно-ориентированные - целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры.

Деятельно-ориентированные двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности.

Построение преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей, переход от

подчинение к сотрудничеству, совместным желанием анализа хода занятий и результатов совместной деятельности. Деятельностный подход заключается в ориентировании ребенка не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и потенциала ребенка.

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 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 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 нём 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.

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.

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.

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 виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивно- го 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 приёмами 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. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научить владению технико-тактическими приёмами (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-корректирующей 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 и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения 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 самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

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 Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 215	14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13,50	10,00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (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 двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в 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 учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

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 организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. 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, банные процедуры. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (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, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения 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, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического 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 спорта школьной программы.

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

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

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование

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

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

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

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Сухое плавание:. Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное Спортивные способы плавания Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

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 её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 (способностей);
- 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, принёсших 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 учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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 (способностей);
- 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, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

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 из числа хорошо освоенных упражнений;

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

выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;

выполнять основные технические действия и приёмы 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 учётом 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;

самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, дартс и др.).

Целевые приоритеты воспитания в соответствии с ресурсами изучения физической культуры

Тематическое планирование по физической культуре для 10-11 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания ООО

1. Развитие ценностных отношений к своему Отечеству, своей малой большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
2. Развитие ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
3. Развитие ценностных отношений к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами, родителями, друзьями, будущим созданием благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
4. Развитие ценностных отношений к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.
5. Вовлекать школьников в кружки, секции, клубы, студийные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;

• Основное содержание программного материала 10-11 класса

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10кл	11кл
1	Базовая часть	59	59
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры(Футбол. Мини-футбол)	7	7
1.3	Спортивные игры (Волейбол)	7	7
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
1.5	Легкая атлетика	12	12
1.6	Сухое плавание	2	2
	Кроссовая подготовка	7	7
1.6			
1.7	Лыжная подготовка	10	10
2	Вариативная часть	9	9
2.1	Баскетбол	9	9
	Итого	68	68

Тематическое планирование 10 класс

п/№	Тема урока	Тип урока	Номер урока	10 «А»Дата проведения По плану	Фактически
Легкая атлетика (8ч) Спринтерский бег,эстафетный бег (4ч.)					
1	Низкий старт (до40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Вводный	1	2.09	
2	Низкий старт (до40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Совершенствования	2	7.09	
3	Низкий старт (до430 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств <i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции</i>	Совершенствования	3	9.09	
4	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	учетный	4	14.09	
Прыжки в длину с разбега (2ч)					
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Комбинированный	1	16.09	
6	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	М.: 420–400– 380 см; д.: 380–360–340 см. Оценка техники метания мяча	2	21.09	

Метание мяча (2ч)					
7	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Комплексный	1	23.09	
8	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:	Учетный	2	28.09	
Кроссовая подготовка (4 ч)					
9	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Совершенствования	1	30.09	
10	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ	Совершенствования	2	5.10	
11	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Совершенствования	3	7.10	
12	Бег на результат (3000 м – м. 2000 м – д.). Развитие выносливости	Учетный	4	12.10	
Спортивные игры. Футбол. Мини-футбол -7ч.					
13	Инструктаж по Т.Б. Правила игры. Строевые упражнения .ОРУ на месте и в движении. Футбол передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, Удары по воротам на точность(меткость) попадания мячом в цель. Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	1	14.10	
14	Строевые упражнения .ОРУ на месте и в движении. Футбол передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, Удары по воротам на точность(меткость) попадания мячом в цель. Развитие координационных способностей.	Совершенствование	2	19.10	
15	Строевые упражнения .ОРУ на месте и в движении. Футбол удары по воротам на точность(меткость) попадания мячом в цель. Развитие координационных способностей.	Совершенствования 21	3	21.10	

16	Строевые упражнения .ОРУ на месте и в движении. Футбол передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, отыгрыш сближающихся противников.Развитие координационных способностей.	Совершенство вания	4	26.10	
17	Строевые упражнения .ОРУ на месте и в движении. Мини-футбол передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, Развитие координационных способностей. Освоение индивидуальной техники защиты.Перехват мяча. Тактика свободного нападения.	Совершенство вания	5	28.10	
18	Комбинации из освоенных элементов техникиперемещений и владения мячом.Игра по упрощенным правилам. Футбол.	Совершенство вания	6	9.11	
19	Строевые упражнения .ОРУ на месте и в движении. Мини-футбол передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, Развитие координационных способностей.	Совершенство вания	7	11.11	
Гимнастика 14ч(3+11)					
20	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Разучив ание нового материала	1	16.11	
21	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы <i>сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа,банные процедуры</i> ОРУ с гантелями. Развитие силы	Совершенство вания	2	18.11	
22	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте	Учетный	3	23.11	
Акробатические упражнения.Опорный прыжок (11ч.)					
23	Стойка на лопатках. Кувырок назад. Сед углом. Стойка на руках с чьей –либо помощью. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Разучив ание нового материала	1	25.11	
24	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. Стойка на руках с чьей –либо помощьюПереворот боком. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Аэробика (д)	Совершенство вания	2	30.11	
25	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	Совершенство вания	3	2.12	

26	Комбинация из разученных элементов. Кувырок назад через стойку на руках с чьей либо помощью. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Соверш енствов ания	4	7.12	
27	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Аэробика.(д)	Соверш енствов ания	5	9.12	
28	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Соверш енствов ания	6	14.12	
29	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Кувырок назад через стойку на руках с чьей либо помощью ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	Соверш енствов ания	7	16.12	
30	Комбинация из разученных элементов.	Соверш енствов ание	8	21.12	
31	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. Стойка на руках с чьей –либо помощью.Переворот боком. Кувырок назад через стойку на руках с чьей либо помощью.	Соверш енствов ание	9	23.12	
32	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок под углом к снаряду и толчком одной ногой через коня (конь в ширину, высота 110см). Развитие скоростно-силовых качеств	Соверш енствов ания	10	28.12	
33	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Учетны й	11	11.01	
Лыжная подготовка-10ч.					
34	Т.Б. на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Соверш енствов ание	1	13.01	
35	Переход с одновременных ходов на попеременные.Элементы тактики лыжных гонок,распределениесил,лидирование,обг он. Бег по дистанции до 4 км.	Соверш енствов ания	2	18.01	
36	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. <i>Особенности соревновательной</i>	Соверш енствов ания	3	20.01	

	деятельности в массовых видах спорта				
37	Бег по дистанции до 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, финиширование.	Совершенствования	4	25.01	
38	Одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный ход	Совершенствования	5	27.01	
39	Спуски с горы .Бег по дистанции до 4 км.	Совершенствования	6	1.02	
40	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	Совершенствования	7	3.02	
41	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный шаг.	Совершенствования	8	8.02	
42	Повороты на месте и в движении .Бег по дистанции до 3 км.	Совершенствования	9	10.02	
43	Спуски с горы.Бег по дистанции до 5 км. Содержание ВФСК «ГТО»	Совершенствования	10	15.02	
	Баскетбол 9 ч.				
44	Инструктаж по Т.Б Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	Совершенствования	1	17.02	
45	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	Совершенствования	2	22.02	
46	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	Совершенствования	3	1.03	
47	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	Совершенствования	4	3.03	
48	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча	Совершенствования	5	9.03	

	различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	ания			
49	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств Свои пять шагов до знака ГТО	Соверш енствов ания	6	10.03	
50	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	Соверш енствов ания	7	15.03	
51	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	Соверш енствов ания	8	17.03	
52	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	Соверш енствов ания	9	22.03	
	Спортивные игры . Волейбол 7ч.				
53	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Прохож дение нового материа ла	1	24.03	
54	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Соверш енствов ания	2	5.04	
55	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Соверш енствов ания	3	7.04	
56	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя	Соверш енств ования	4	12.04	

	руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
57	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Совершенство вания	5	14.04	
58	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Совершенство вания	6	19.04	
59	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Совершенство вания	7	21.04	
Кроссовая подготовка (3ч)					
60	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ГТО – путь к успеху	Совершенство вания	1	26.04	
61	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Совершенство вания	2	28..04	
62	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости	Учетны й	3	3.05	
Легкая атлетика 6 ч. Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4ч)					
63	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.. Развитие скоростно-силовых качеств	Компле ксный	1	5.05	
64	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	Компле ксный 26	2	10.05	

	Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.				
65	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических „упражнений	Учетны й	3	12.05	
66	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Компле ксный	4	17.05	
Сухое плавание 2ч.					
67	Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	Компле ксный	1	19.05	
68	Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	Компле ксный	2	24.05	

Календарно- тематическое планирование 11 класс Тема урока			11 «А»	
		Легкая атлетика(8ч.) Спринтерский бег 4ч.	дата	факт
			План	
1	1	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	2.09	
2	2	Высокий и низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	6.09	
3	3	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	9.09	
4	4	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	13.09	
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча 4 ч				
5	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты из разных положений. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	16.09	
6	2	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Метание гранаты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	20.09	
7	3	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Метание гранаты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	23.09	
8	4	Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега.(13-15 беговых шагов)ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	27.09	
Кроссовая подготовка 4ч				
9	1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	30.09	
10	2	Бег (20мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.Правила соревнований по кроссу ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА	4.10 28	

		РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ		
11	3	Бег (26 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	7.10	
12	4	Бег на результат (3000 м-м.) (2000м-д.) Опрос по теории	11.10	
		Футбол. Мини-футбол 7ч.		
13	1	Инструктаж по Т.Б. Правила игры. Строевые упражнения .ОРУ на месте и в движении. Мини-футбол передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, Удары по воротам на точность(меткость) попадания мячом в цель. Развитие координационных способностей.	14.10	
14	2	Строевые упражнения .ОРУ на месте и в движении. Мини-футбол передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, Удары по воротам на точность(меткость) попадания мячом в цель. Развитие координационных способностей.	18.10	
15	3	Строевые упражнения .ОРУ на месте и в движении. Мини-футбол Удары по воротам на точность(меткость) попадания мячом в цель. Развитие координационных способностей. Контрольное тестирование.	21.10	
16	4	Строевые упражнения .ОРУ на месте и в движении. Мини-футбол передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников. Удары по воротам на точность(меткость) попадания мячом в цель. Развитие координационных способностей.	25.10	
17	5	Строевые упражнения .ОРУ на месте и в движении. Мини-футбол передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, Удары по воротам на точность(меткость) попадания мячом в цель. Развитие координационных способностей.	28.10	
18	6	Строевые упражнения .ОРУ на месте и в движении. Мини-футбол Удары по воротам на точность(меткость) попадания мячом в цель. Развитие координационных способностей.	8.11	
19	7	Строевые упражнения .ОРУ на месте и в движении. Мини-футбол передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, Удары по воротам на точность(меткость) попадания мячом в цель. Развитие координационных способностей.	11.11 29	
Гимнастика (14ч.)				

Висы строевые упражнения (3ч.)

20	1	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Толчком двух ног вис углом. Равновесие на верхней жерди. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	15.11	
21	2	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	18.11	
22	3	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	22.11	

Опорный прыжок .Акробатика. 11ч.

23	1	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	25.11	
24	2	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Сед углом. Стойка на руках с чьей –либо помощью. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	29.11	
25	3	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед через препятствие высота 90см. Стойка на голове. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Сед углом. Стойка на руках с чьей –либо помощью. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	2.12	
26	4	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	6.12	
27	5	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Длинный кувырок вперед через препятствие высота 90см. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Сед углом. Стойка на руках с чьей –либо помощью. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	9.12	
28	1	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	13.12	
29	2	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	16.12	
30	3	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Р	20.12	
31	4	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Длинный кувырок вперед через препятствие высота 90см. Стойка на лопатках.	23.12 30	

		Кувырок назад. Сед углом. Стойка на руках с чьей –либо помощью. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.		
32	5	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	27.12	
33	6	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	29.12	
Лыжная подготовка 10ч.				
34	1	Т.Б. на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	10.01	
35	1	Переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон. Бег по дистанции до 4 км.	13.01	
36	3	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. <i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта</i>	17.01	
37	4	Бег по дистанции до 3 км. Повороты в движении.	20.01	
38	5	Переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок ,распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Бег по дистанции до 4 км.	24.01	
39	6	Спуски с горы Переход с одновременных ходов на попеременный. Бег по дистанции до 4 км.	27.01	
40	7	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Эстафеты.	31.01	
41	8	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный шаг.	3.02	
42	9	Повороты на месте и в движении .Бег по дистанции до 3 км.	7.02	
43	10	Спуски с горы.Бег по дистанции до 5 км. Содержание ВФСК «ГТО»	10.02	
Спортивные игры. Баскетбол 9ч.				
44	1	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	14.02	
45	2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	17.02	
46	3	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со	21.02 31	

		средней дистанции. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств		
47	4	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	28.02	
48	5	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	3.03	
49	6	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	7.03	
50	7	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	10.03	
51	8	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	14.03	
52	9	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3×3). Учебная игра	17.03	
Спортивные игры. Волейбол 7ч.				
53	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	21.03	
54	2	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	24.03	
55	3	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	4.04.	
56	3	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	7.04	
57	4	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой	11.04 32	

		нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
58	5	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	14.04	
59	6	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	18.04	
Кроссовая подготовка 3ч.				
60	1	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ГТО –путь к успеху	21.04	
61	2	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	25.04	
62	3	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости	28.04	
Легкая атлетика 6ч.				
63	1	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.. Развитие скоростно-силовых качеств	2.05	
64	2	Низкий старт (60м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	5.05	
65	3	У.Низкий старт (100м). .Финиширование. Челночный бег. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	12.05 33	

		Прикладное значение легкоатлетических „упражнений		
66	4	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	16.05	
Сухое плавание 2ч.				
67	1	Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	19.05	
68	2	Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	23.05	

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного среднего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. В. И. Лях ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА примерные рабочие программы Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха 10-11 классы Москва «Просвещение» 2021
3. Бреев М. П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002
5. Г. А. Баландин. Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып. 4 спортивная гимнастика. М.: советский спорт, 200. – 72 с. ISBN 5-85009-9240-7
6. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под . ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. М. : Просвещение, 2020.-255 с.: ил.- ISBN 978-5-09-074355-6.
7. Физическая культура. 8-9 классы.: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.-9-е изд.- М.: Просвещение, 2020.-271 с.: ил.- ISBN 978-5-09-074268-9.
8. Лях В. И. Физическая культура тестовый контроль: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях - 3-е издание., перераб. И . доп. – М. : просвещение 2014. – 208 с. ISBN 978-5-09-030591-4.
9. Виленский М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7: пособие для учителей общеобразовательных организаций – 2-е изд. – М.: : просвещение 2014 – 142 с. – ISBN 978-5-09-034341-1.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	
Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура	Д	
Рабочие программы по физической культуре.	Д	
<ul style="list-style-type: none"> Физическая культура. 5,6,7 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под . ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. М. : Просвещение, 2020.-255с.:ил.-ISBN978-5-09-074355-6. Физическая культура. 8-9классы.: учеб. для общеобразоват. организаций/В.И.Лях.-9-е изд.- М.: Просвещение, 2020.-271с.: ил.-ISBN 978-5-09-074268-9. 	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
Экрано-звуковые пособия		
Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
Технические средства обучения		
Мультимедиапроектор	Д	
Ноутбук	Д	
Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
Учебно-практическое оборудование		
Стенка гимнастическая	Г	
Козел гимнастический	Г 38	
Конь гимнастический	Г	

	Перекладина гимнастическая	Г	
	Канат для лазанья		
	Мост гимнастический подкидной		
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
	Маты гимнастические	Г	
	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
	Мяч малый (теннисный)	К	
	Скакалка гимнастическая	К	
	Палки гимнастические	К	
	Обруч гимнастический	К	

Легкая атлетика

	Планка для прыжков в высоту	Д	
	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	

Подвижные и спортивные игры

	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
	Стойки волейбольные универсальные	Д	
	Сетка волейбольная	Д	
	Мячи волейбольные	Г	

	Табло перекидное	Д	
	Ворота для мини-футбола	Д	
	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
	Мячи футбольные	Г	
	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Средства первой помощи			
	Аптечка медицинская	Д	
Спортивные залы (кабинеты)			
	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
Пришкольный стадион (площадка)			
	Игровое поле для мини-футбола	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал.

Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся