

Краснодарский край Красноармейский район
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №8
станция Марьянская

Утверждено
решением педагогического совета
от 30 августа 2021 года протокол № 1
Председатель Н.П. Петрова

Рабочая программа

по физической культуре

Уровень образования среднее общее образование, 10-11 класс

Количество часов: 136 часов

Группа учителей, разработчиков рабочей программы:

**Клименко И.И учитель физической культуры МАОУ СОШ №8 ,
Чинченко Е.П. учитель физической культуры МАОУ СОШ №8.**

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом среднего общего образования и на основе рабочей программы В.И.Ляха Физическая культура 10-11 класса 2018 год издательство «Просвещение»
с учетом УМК: «Школа России» В.И.Лях «Физическая культура», 10-11 класс, М: Просвещение», 2018г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

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

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Приоритетные направления

1.Гражданское воспитание :

- воспитание у обучающихся чувства любви к Родине;
- формирование гражданской ответственности и уважения к своей малой Родине;
- формирование чувства гражданственности, национального самосознания, уважение к культурному наследию России
- воспитание уважения к истории, к народной памяти,
- формирование жизненных идеалов посредством популяризация подвига советского солдата в Великой Отечественной войне.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности:

- воспитание уважения к истории, к народной памяти,
- формирование жизненных идеалов посредством популяризация подвига советского солдата в Великой Отечественной войне.
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей :

- Формирования навыков организации культурно-развивающего досуга;
- развитие интереса к внеклассной деятельности;
- участие в реализации Всероссийского, регионального и муниципального календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам РФ, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание)

- реализация прав учащихся на управление образовательной организацией в соответствии с ФЗ «Об образовании в РФ» (2012г.);
- развитие разных форм детского самоуправления, в том числе и ученического с 1 по 11 класс;
- поддержка социальных инициативы и достижений обучающихся, в том числе и посредством ШДО;
- воспитание чувства гордости за родную школу через формирование положительного имиджа и престижа Школы;
- поддержка инициатив по созданию новых традиций в рамках уклада школьной жизни.
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей

5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) :

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- формирование навыка общения в коллективной деятельности школьников как основы новой социальной ситуации развития;
- формирование интеллектуальной культуры, развитие кругозора и любознательности, в том числе посредством предметных недель;
- формирование и развитие познавательной мотивации обучающихся;
- организация научно-исследовательской деятельности;
- реализации творческого потенциала обучающихся посредством дополнительного образования и

внеурочной деятельности;

- мотивация на участие в конкурсном движении по своему направлению, как на уровне Школы, так и на уровне района, края, региона, России ит.д.

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

6. Физическое воспитание формирование культуры здоровья :

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать гранату 500г(д) 700 г(м) , с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать гранату 500 г , 700г. с места и с 3 шагов разбега в квадрат цели с 10— 15 м,

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе. правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

7.Трудовое воспитание профессиональное самоопределение :

- вооружение основными навыками самообслуживания;

- помощь школьникам в поиске профессионального пути и формированию у них обоснованного профессионального намерения посредством онлайн уроков на сайте по бесплатной профориентации для детей «Проектория».

- В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

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

8. Экологическое воспитание :

- Формирования навыков организации культурно-развивающего досуга;

- развитие интереса к внеклассной деятельности;

- участие в реализации Всероссийского, регионального и муниципального календаря образовательных событий

-вырабатываются и закрепляются привычки и принципы уважительного отношения к природе к окружающему миру

-вырабатываются привычки соблюдения правил личной гигиены

-на уроках физической культуры дети получают знания об организме

-знание здорового образа жизни

-знания природных факторов закалывать свой организм с помощью природных факторов

укрепление иммунитета

-взаимодействие организма с окружающей средой

-проведение различных конкурсов , походов , различные физкультурно-экологические праздники

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты :

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,

умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета- предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

» умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

10класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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 физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и оборон

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	5.1	4.4	6.1	5.9	4.8
Бег 100 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 800 метров	3.00	2.47	2.37	-	-	-
Челночный бег 3*10м	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
Прыжки в длину с места	1.80	1.95-2.10	2.30	1.60	1.70-1.90	2.10
Прыжки в длину с разбега						
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95

Прыжки через скакалку за 1 минуту	115	130	135	105	115	120
Метание гранаты	32	26	22	22	17	13
Подтягивание на высокой перекладине	4-5	8-9	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				6	13-15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12

11класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

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

- 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 физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и оборон

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	5.1	4.4	6.1	5.9	4.8
Бег 100 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 800 метров	3.00	2.47	2.37	-	-	-
Челночный бег 3*10м	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
Прыжки в длину с места	1.80	195-2.10	2.30	160	1.70-1.90	2.10
Прыжки в длину с разбега						
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	115	130	135	105	115	120
Метание гранаты	32	26	22	22	17	13
Подтягивание на высокой перекладине	4-5	8-9	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				6	13-15	18

Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
--------------------------------------	----	----	----	---	----	----

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

II. Содержание учебного предмета, курса включает:

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание гранаты .

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(абзац введён Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 №609)

III Тематическое планирование с указанием с количеством часов, отводимых на освоение каждой темы:

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 10-11кл.

№ п/п	Раздел	Ко- л- во час- ов	Темы	Количе- ство часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Знания о физической культуре	6	История физической куль- туры	2		
			Правовые основы физической культуры и спорта .	1	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p>	1, 2,4,5

					<p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>	
			Понятие о физической культуре личности	1	<p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. виды спорта, включённые в программу летних и зимних Олимпийских игр.</p>	4,5,8
			<p>Физическая культура (основные понятия)</p> <p>Физическая культура человека .</p>	5		3,4,5,6

			Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1	Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений	
			Основные формы и виды физических упражнений	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком.	
			Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями . Теоретические знания комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Знать историю развития ГТО Знать историю развития ГТО	
			Адаптивная физическая культура	1	Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания	

			Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья .	1	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	Организация и проведение спортивно – массовых соревнований Как правильно тренироваться . Утренняя гимнастика .	1	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; в конце 10 класса готовить проект	2,4,6,8
3	Физическое совершенствование	60				
			Гимнастика с основами акробатики	12		4,5,6
			Инструктаж по ТБ. Висы и упоры.	1		
			Висы и упоры. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		

			Совершенствование техники висов и упоров на брусьях..	1	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>	
			Контрольный урок .Висы и упоры.	1		
			Ознакомление с техникой опорных прыжков.	1		
			Освоение опорных прыжков.	1		
			Совершенствование техники опорных прыжков.	1		
			Контрольный урок . Опорные прыжки.	1		
			Освоение акробатических упражнений.	1		
			Акробатические упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
			Акробатика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; девочки – «мост» и поворот в упор стоя.	1		
			Совершенствование акробатических упражнений.	1		
			Легкая атлетика	14		4,6,8
			Инструктаж по ТБ. Низкий старт от 70 до 80 м	1	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упраж-</p>	
			Низкий старт .Бег 30 м.Бег с ускорением до 70 м.	1		
			Бег до 100 м. Подготовка к	1		

		сдаче норм ГТО.		<p>нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p>	
		Бег 100 м на результат.	1		
		Контрольный урок. Бег 100 м.	1		
		Бег 1500 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
		Контрольный урок. Бег 1500м.-девочки; 2000 м-мальчики.	1		
		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1		
		Совершенствование техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.	1		
		Контрольный урок. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1		
		Изучение техники метания гранаты в цель.	1		
		Метание гранаты в цель .Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
		Метание гранаты в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
		Контрольный урок. Метание гранаты в цель.	1		
		Кроссовая подготовка	12ч	6,7,8	

		Бег в равномерном темпе до 8мин.	1	<p>Изучают историю и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Осваивать технику бега.</p>	
		Бег в равномерном темпе до 10мин.	1		
		Встречная эстафета.	1		
		Бег в равномерном темпе до 12мин.	1		
		Круговая тренировка Бег с препятствиями.	1		
		Бег в равномерном темпе до 15мин. Зачет	1		
		Бег в равномерном темпе до 8мин.	1		
		Бег в равномерном темпе до 10мин.	1		
		Бег в равномерном темпе до 12мин.	1		
		Бег в равномерном темпе до 15мин.	1		
		Бег в равномерном темпе до 15мин. Тесты.	1		
		Бег в равномерном темпе до 15мин - зачет.	1		
		Волейбол	10ч	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена</p>	6,8
		Техника передвижений игрока. Техника игры.	1		
		Комбинации из освоенных	1		

		элементов техники перемещений.		выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	
		Передача сверху двумя руками и прием снизу двумя руками. Овладение игрой.	1		
		Контрольный урок. Прием и передача мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
		Нижняя прямая подача через сетку. Тактика игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Нижняя прямая подача . Прием подачи.	1		
		Контрольный урок. Нижняя прямая подача.			
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			
		Комбинации из освоенных элементов игры.			
		Тактика свободного нападения.			
		Единоборство	6ч		2,4,6
		Приемы самостраховки .	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских	
		Приемы борьбы стоя и лежа .	1		
		Силовые упражнения и единоборства в парах.	1		

			Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств .	1	чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
			Упражнения в парах , подвижные игры .	1		
			Самоконтроль при занятиях единоборств .	1		
			Баскетбол 6ч			6,8
			Техника передвижений, остановок, стоек игрока. Инструктаж по ТБ.	1		
			Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.	1		
			Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
			Вырывание, выбивание мяча. Штрафной бросок.	1		
			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1		
			Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1		

			Тактика игры.			
			Контрольный урок. Ловля и передача мяча.	1		
			Броски мяча с пассивным противодействием. Перехват мяча.	1		
			Броски после ведения и после ловли.. Тактика игры.	1		
			Контрольный урок. Броски мяча.	1		
			Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(абзац введён Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 №609)		Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп	2,3,4,5,6,8

				<p>мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p>	
--	--	--	--	---	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения СОШ №8
от 27.08.2021 года №1

_____ И.И.Клименко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____ Мишучкова И.Н.
27.08.2021г.