

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ивана Федоровича
Самаркина с. Новая Кармала муниципального района Кошкинский Самарской области

Проверено

Зам. директора по УВР
_____ Макарова Л.И.
« 26 » августа 2022

Утверждаю

Директор школы
_____ Толстикова И.Н.
Приказ № 55 от « 29 » августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) литература Класс 10-11 классы

Общее количество часов по учебному плану 204 часа в год (10 класс – 102 ч., 11 класс – 102 ч.)

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре. (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.)

Учебники: Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура классы., классы -М.: Просвещение, 2019

Рассмотрена на заседании методического совета школы
Протокол №5 от 20 июня 2022г.
Председатель МС Макарова Л.И. _____
(ФИО) (подпись)

с. Новая Кармала

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), Программы физической культуры 1-11 классы под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха М.: Просвещение — 2018

В соответствии с Федеральным планом курса «Физическая культура» изучается в 10-11 классах по 3 ч в неделю, общий объем учебного времени составляет 102 часа. Третий час урока предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010 № 889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания. ». В соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ им. И.Ф. Самаркина с. Новая Кармала на 2020-2025 уч.г. и согласно годовому календарному графику на преподавание предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отводится 102 часа в год.

Срок реализации программы – 5 лет

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

1) в направлении личностного развития:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;
- формирование у обучающихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;
- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;
- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

2) в метапредметном направлении:

- формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры, о значимости физической культуры в развитии цивилизации и современного общества;
- развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе познания действительности;

3) в предметном направлении:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей;
- выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Содержанием рабочей учебной программы предусматривается освоение материала по следующим сквозным образовательным линиям:

- спортивные игры: баскетбол, волейбол;
- гимнастика с элементами акробатики;
- легкоатлетические упражнения;
- лыжная подготовка.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях

развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Владение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать

преимущество в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В 10-11 классах уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются

предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 10-11 классов.

К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

В процессе занятий по образовательной программе учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Исходя из необходимости учета потребностей личности школьника, его семьи и общества, достижений педагогической науки, дополнительный учебный материал предполагается отбирать с учетом следующих положений:

- возможность освоения содержания на основе включения учащихся в разнообразные виды физической деятельности, имеющие практическую направленность;
- выбор объектов созидательной и преобразовательной деятельности на основе изучения общественных, групповых или индивидуальных потребностей;
- возможность реализации общетрудовой и практической направленности обучения;
- возможность познавательного, интеллектуального, творческого, духовно-нравственного, эстетического и физического развития обучающихся.

Каждый компонент рабочей учебной программы включает в себя основные теоретические сведения и практические работы. При этом предполагается, что изучение материала, связанного с практическими работами, будет предваряться освоением обучающимися

необходимого минимума теоретических сведений с опорой на лабораторные исследования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Обучающиеся 10-11 класса научатся:

- 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся получают возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся 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.

Обучающийся 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, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся 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 и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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 и испытания и нормативы ВФСК ГТО.

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	119-130	-
	Бег 100 м с низкого старта, с	15,5-14,5	17,8-16,5
	Бег 1000 м, мин	4,00-3,29	-
	Бег 800 м, мин	3,00-2,37	-
Силовые	Подтягивание из виса стоя, кол-во раз	8-11	-
	Наклон вперед сидя на полу, см	+9-+13	-
	Прыжок в длину с места, см	195-215	180-200
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 60 с	36-50	-
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Бег на 3000 м, мин	17,00-15,00	-
	Бег на 2000 м, мин		12,40-10,10
	Бег 6 мин, м	1100-1500	
Координация движений	Прыжок в высоту с разбега, м	1,15-1,35	-
	Челночный бег 5*20 м, с	23,00-21,00	-

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуре в 10-11 классах обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

в личностном направлении:

- 1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- 4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- 7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- 8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- 9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- 11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

в метапредметном направлении:

- 1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- 2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

- 3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- 4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- 5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- 6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- 10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- 11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

в предметном направлении:

- 1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;
- 2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- 3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- 5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- 7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Естественные основы

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

Содержание раздела: Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Социально-психологические основы

- ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира.;
- принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении);
- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи;

Содержание раздела: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Раздел 3. Культурно-исторические основы

- знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров;
- аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета, давать определение понятиям;

Содержание раздела: Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Раздел 4. Приемы закаливания

- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- осуществлять контроль по результату и по способу действия; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям;

Содержание раздела:

Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Пользование баней.

Раздел 5. Легкая атлетика

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации;
- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;

Содержание раздела: бег 60 м с низкого старта, бег 30 м с высокого старта, бег 100 м с низкого старта, прыжок в длину с места, метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д), равномерный бег до 2500 м., бег 800 м, бег 3000 м (ю), бег 2000 м (д), прыжки в длину,

челночный бег, подтягивание на перекладине, поднимание туловища за 30 с, прыжок в высоту с разбега, прыжки через скакалку.

Раздел 6. Баскетбол. Волейбол

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации;
- работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;

Содержание раздела: верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, передача сверху в прыжке, передача, ловля, броски по кольцу с разных точек, прием мяча снизу после передачи.

Раздел 7. Гимнастика

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации;
- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.

Содержание раздела: длинный кувырок через препятствие 90 см, стойка на голове и руках силой, вис прогнувшись и выход в сед, опорный прыжок, лазанье по канату без помощи ног, прыжок через коня в ширину боком, акробатические соединения из 3-4 элементов, стойка на кистях, кувырок назад через стойку на кистях, подъем в упор силой, размахивания и соскок назад, переворот в упор из вися, прыжок через козла ноги врозь, мост борцовский, подтягивание в вися хватом сверху,

Раздел 8. Лыжная подготовка

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации;
- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;

Содержание раздела: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, лыжные гонки 2 км, переход с одновременного на переменный ход, спуск со склона с поворотами, спуск со склона с торможением, одновременный бесшажный ход, бег 3000

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел учебной программы	10 класс	11 класс
1	Основы знаний	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	21	21
3	Гимнастика	21	21
4	Спортивные игры	30	30
5	Лыжная подготовка	30	30
	Итого	102 часа	

Описание учебно-методического комплекса и материально –технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-практическое оборудование
Маты гимнастические
Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
Гимнастические снаряды
Снаряды для метания
Лыжный инвентарь
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Рулетка измерительная (10м; 50м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
Сетка волейбольная
Обруч гимнастический
Скакалки гимнастические
Аптечка медицинская

Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2022/2023

Вариант: /Физкультура/10 класс/Физ-ра

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 10 ч</i>				
1.	ОТ на занятиях л/а. Учить эстафетному бегу. бег 4 мин	1		
2.	Бег 30 м с высокого старта. Эстафетный бег. 4 мин	1		
3.	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствование эстафетного бега	1		
4.	Повторить челночный бег 10-10 м с учетом результата. Прыжок в длину с разбега. 5 мин	1		
5.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
6.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Метание гранаты..	1		
7.	Сов-ть технику метания гранаты. Учет техники прыжка в длину с разбега	1		
8.	Сов-ть технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий	1		
9.	Преодоление полосы препятствий. Учет метания гранаты	1		
10.	Бег 1000 метров на время. Полоса препятствий	1		
<i>Раздел 2: Спортивные игры - 17 ч</i>				
1.	ОТ во время занятий спорт. играми. Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника	1		
2.	Варианты ведения с и без сопротивления защитника	1		
3.	Варианты бросков мяча без сопротивления защитника и сопротивлением защитника	1		
4.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
5.	Комбинация из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		
6.	Комбинация из изученных элементов техники перемещений и владений мячом.	1		
7.	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и в защите	1		
8.	Учебная игра в баскетбол	1		

9.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1		
10.	Прием мяча отраженного о сетки	1		
11.	Варианты техники приема и передач мяча	1		
12.	Варианты подач мяча	1		
13.	Варианты нападающего удара через сетку	1		
14.	Варианты блокирования	1		
15.	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и в защите.	1		
16.	Учебная игра в волейбол	1		
17.	Учебная игра в волейбол по правилам	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики и единоборств - 21 ч</i>				
1.	ОТ на занятиях гимнастикой.	1		
2.	Длинный кувырок через препятствие и дев- сед углом	1		
3.	Лазанье по канату на скорость	1		
4.	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре. Дев- толчком ног подъем в упор	1		
5.	Упражнения в равновесии. Элементы единоборства	1		
6.	Стойка на руках с помощью. Дев- элементы акробатики	1		
7.	Стойка на плечах из седа ноги врозь. Дев: упор присев на одной ноге, махом соскок	1		
8.	Упражнения в равновесии. Элементы единоборства.	1		
9.	Лазанье по двум канатам	1		
10.	Упражнения на брусьях	1		
11.	Акробатическая комбинация.	1		
12.	Упражнения в равновесии. Элементы единоборства..	1		
13.	Упражнения на брусьях.	1		
14.	Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Дев- углом с разбега толчком одной	1		
15.	Дев- упражнения в равновесии. Элементы единоборства	1		
16.	Акробатическая комбинация- учет	1		
17.	Опорный прыжок	1		
18.	Дев- упражнения в равновесии. Элементы единоборства.	1		
19.	Опорный прыжок.	1		
20.	Комбинация из ранее изученных элементов	1		
21.	Комбинация из ранее изученных элементов на скамейке	1		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка - 30 ч</i>				

1.	От во время занятий лыжной подготовкой	1		
2.	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
3.	Попеременный 2х шажный ход	1		
4.	Подъем в гору скользящим шагом	1		
5.	Одновременные ходы. Эстафеты	1		
6.	Повороты переступанием в движении	1		
7.	Передвижение коньковым ходом	1		
8.	Попеременные ходы. Эстафеты	1		
9.	Торможение и повороты упором	1		
10.	Переход с одновременных на попеременные	1		
11.	Преодоление подъемов и препятствий	1		
12.	Переход с одновременных на попеременные.	1		
13.	Преодоление подъемов и препятствий.	1		
14.	Прохождение дистанции 3 и 5 км	1		
15.	Передвижение коньковым ходом.	1		
16.	Повороты переступанием в движении.	1		
17.	Переход с одновременных на попеременные..	1		
18.	Преодоление подъемов и препятствий..	1		
19.	Переход с одновременных на попеременные...	1		
20.	Прохождение дистанции 3 и 5 км.	1		
21.	Передвижение коньковым ходом..	1		
22.	Переход с одновременных на попеременные..,	1		
23.	Передвижение коньковым ходом:	1		
24.	Преодоление контруклонов. Эстафеты	1		
25.	Переход с одновременных на попеременные:	1		
26.	Преодоление подъемов и препятствий:	1		
27.	Прохождение дистанции 3 и 5 км:	1		
28.	Преодоление подъемов и препятствий-	1		
29.	Прохождение дистанции 3 и 5 км на время	1		
30.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1		
<i>Раздел 5: Спортивные игры. - 13 ч</i>				
1.	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
2.	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
3.	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		

4.	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и в защите	1		
5.	Учебная игра в баскетбол	1		
6.	Учебная игра в баскетбол с заданиями	1		
7.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1		
8.	Варианты техники приема и передач мяча	1		
9.	Варианты подач мяча	1		
10.	Варианты нападающего удара через сетку	1		
11.	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и в защите.	1		
12.	Учебная игра в волейбол	1		
13.	Учебная игра в волейбол с заданиями	1		
<i>Раздел 6: Легкая атлетика. - 11 ч</i>				
1.	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения	1		
2.	Бег 60 метров. Бег с ускорениями	1		
3.	Беговые упражнения, прыжковые упражнения	1		
4.	Бег 100 метров - учет. Бег с переменной скоростью 2 мин	1		
5.	Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Сов-ие и учет разбега и техники прыжка в длину	1		
6.	Сов-ие техники метания гранаты на дальность с разбега	1		
7.	Учет метания гранаты на дальность с разбега. Бег 9 мин	1		
8.	Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Метание гранаты на дальность	1		
9.	Медленный бег до 25 минут	1		
10.	Бег 2000 и 1500 метров на результат	1		
11.	Игры - эстафеты. Итоги за год	1		

Вариант: /Физкультура/11 класс/Физ-ра

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 10 ч</i>				

1.	ОТ на занятиях л/а. Учить эстафетному бегу. бег 4 мин	1		
2.	Бег 30 м с высокого старта. Эстафетный бег. 4 мин	1		
3.	Сов-ть передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места. 4 мин	1		
4.	Повторить челночный бег 10-10 м с учетом результата. Прыжок в длину с разбега. 5 мин	1		
5.	Сов-ть технику прыжка в длину с разбега. Повторить технику метания.6 мин	1		
6.	Сов-ть технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега.Учет бега на 1000 м.	1		
7.	Учет техники прыжка в длину с разбега. Метание гранаты. Бег 8 мин. с ускорениями	1		
8.	Метание гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. 8 мин	1		
9.	Учет метания гранаты. Преодоление полосы препятствий. Бег 10 мин	1		
10.	Бег 1000 метров на время. Полоса препятствий	1		
<i>Раздел 2: Спортивные игры - 17 ч</i>				
1.	ОТ во время занятий спорт. играми. Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника	1		
2.	Варианты ведения с и без сопротивления защитника	1		
3.	Варианты бросков с и без сопротивления защитника	1		
4.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание,выбивание, перехват)	1		
5.	Комбинация из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		
6.	Индивидуальные, групповые,командные действия в нападении и в защите	1		
7.	Учебная игра в баскетбол	1		
8.	Учебная игра в баскетбол с заданиями	1		
9.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1		
10.	Прием мяча отраженного о сетки	1		
11.	Варианты техники приема и передач мяча	1		
12.	Варианты подач мяча	1		
13.	Варианты нападающего удара	1		

14.	Варианты блокирования	1		
15.	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и в защите	1		
16.	Учебная игра в волейбол	1		
17.	Учебная игра в волейбол с заданиями	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики и единоборств - 21 ч</i>				
1.	ОТ на занятиях гимнастикой.	1		
2.	Длинный кувырок через препятствие и дев- сед углом	1		
3.	Лазанье по канату на скорость	1		
4.	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре. Дев- толчком ног подъем в упор	1		
5.	Дев- упражнения в равновесии. Элементы единоборства	1		
6.	Стойка на руках силой. Дев- элементы акробатики	1		
7.	Стойка на плечах из седа ноги врозь. Дев: упор присев на одной ноге, махом соскок	1		
8.	Дев: упражнения в равновесии. Элементы единоборства	1		
9.	Лазанье по двум канатам	1		
10.	Строевые упражнения- четкость выполнения. Повтор упр. на брусьях и перекладине	1		
11.	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату	1		
12.	Дев- упражнения в равновесии. Элементы единоборства.	1		
13.	Строевые упражнения- четкость выполнения. Повтор упр. на брусьях и перекладине.	1		
14.	Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Дев- углом с разбега толчком одной	1		
15.	Дев: упражнения в равновесии. Элементы единоборства.	1		
16.	Акробатическая комбинация.	1		
17.	Опорный прыжок. Отжимания	1		
18.	Дев- упражнения в равновесии. Элементы единоборств	1		
19.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазанье по канату	1		
20.	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1		
21.	Комбинация из ранее изученных элементов на скамейке	1		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка - 30 ч</i>				
1.	ОТ на занятиях лыжной подготовкой	1		
2.	Скользкий шаг без палок и с палками	1		

3.	Попеременно 2х шажный ход	1		
4.	Подъем в горы скользящим шагом	1		
5.	Одновременные ходы	1		
6.	Повороты переступанием в движении	1		
7.	Техника конькового хода.	1		
8.	Попеременные ходы	1		
9.	Торможение и повороты упором	1		
10.	Переход с одновременных на попеременные	1		
11.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
12.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		
13.	Преодоление подъемов и препятствий	1		
14.	Элементы тактики лыжных ходов	1		
15.	Прохождение дистанции 3 и 5 км	1		
16.	Техника конькового хода. Эстафеты	1		
17.	Переход с одновременных на попеременные.	1		
18.	Преодоление подъемов и препятствий.	1		
19.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни..	1		
20.	Прохождение дистанции 4 и 6 км	1		
21.	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
22.	Элементы тактики лыжных ходов.	1		
23.	Техника конькового хода. Эстафеты..	1		
24.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни...	1		
25.	Преодоление подъемов и препятствий..	1		
26.	Элементы тактики лыжных ходов..	1		
27.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.,	1		
28.	Элементы тактики лыжных ходов.,	1		
29.	Прохождение дистанции 3 и 5 км на время	1		
30.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1		
<i>Раздел 5: Спорт. игры - 13 ч</i>				
1.	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
2.	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
3.	Варианты бросков мяча с сопротивления защитника	1		

4.	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и в защите	1		
5.	Учебная игра в баскетбол	1		
6.	Учебная игра в баскетбол с заданиями	1		
7.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1		
8.	Варианты техники приема и передач мяча	1		
9.	Варианты подач мяча	1		
10.	Варианты нападающего удара через сетку	1		
11.	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и в защите	1		
12.	Игра по упрощенным правилам	1		
13.	Учебная игра в волейбол	1		
<i>Раздел 6: Легкая атлетика 2 - 11 ч</i>				
1.	ОТ на занятиях л/а. Переменный бег 6 мин	1		
2.	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями 30 м	1		
3.	Стартовый разгон с преследованием. Учет бега на 100 м. Переменный бег 4 мин	1		
4.	Учить прыжку в длину с разбега. Бег до 10 мин	1		
5.	Закрепление прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью 9 мин	1		
6.	Учет техники прыжка в длину с разбега. Бег 11 мин	1		
7.	Учить технику метания гранаты на дальность. Бег 11 мин	1		
8.	Техника метания гранаты на дальность. Бег 11 мин	1		
9.	Техника метания гранаты на дальность. Бег 11 мин.	1		
10.	Учет метания гранаты на дальность с разбега. Бег 3000 и 2000 метров	1		
11.	Учет- челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, Поднимание туловища. Итоги за год.	1		