

муниципальное образование город Краснодар
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 93
имени Кронида Обойщикова
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2021 года протокол № 1
Председатель _____ Дегтярева О.Н.
Подпись руководителя ОУ _____ ФИО.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс)

среднее (полное) общее образование, 10-11 класс (юноши)
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 136

Учитель или группа учителей разработчиков рабочей программы
Перков Алексей Владимирович учитель физической культуры МАОУ СОШ № 93

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (ФГОС СОО) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 № 413 (с изменениями от 29 июня 2017)

с учетом основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 93, утвержденной педагогическим советом МАОУ СОШ № 93 (протокол №1 от 30.08.2021г.), рабочей программы воспитания МАОУ СОШ № 93, утвержденной педагогическим советом протокол № 19 от 30.04.2021

с учетом УМК примерные рабочие программы В.И. Лях Физическая культура. программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10 – 11 классы. М.: Просвещение, 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа «Физическая культура» 10-11 класс разработана на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха», 2021 г., Федерального государственного стандарта среднего общего образования, Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480) Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2017 г. № 613 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413” Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г.№ 1/15).

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на 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, подготовкой к дальнейшему обучению и трудовой деятельности

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта,
- упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

В средней школе на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

Поскольку в авторской программе указано распределение часов по темам учебного курса за 10 класс (102) часа, за 11 класс, (102) часа, за два года обучения (204) часа, годовое их количество, совпадает с учебным планом школы, нет необходимости их перераспределения. Количество учебных часов в неделю – 3 часа.

В авторской программе В.И. Ляха программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В связи с климатическими особенностями региона в рабочей программе раздел программного материала базовой части 1.5 «Лыжная подготовка» (17 часов) заменен на раздел «Кроссовая подготовка». Занятия данного раздела, как и «Лыжная подготовка» направлены на развитие таких двигательных способностей, как выносливость. Так же по причине региональных климатических условий в календарно-тематическом планировании изменена последовательность изучения разделов программного материала.

Вариативная часть (15 часов) распределена по видам программного материала спортивные игры: футбол, связанный с региональными и национальными особенностями (4 часов) и гандбол по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта (6 часов). *В данную программу включена подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО согласно Указу Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”*

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

1. Гражданского воспитания

- 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 нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части народов России и человечества;
 - усвоения гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора формирование нравственных чувств нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
- способность управлять собственными эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятия физическими упражнениями, в время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание)

- умение длительно правильную осанку в время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребностей иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно

5. Популяризация научных знаний среди детей

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебники, в сети интернет и другое), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- 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 и формирования культуры здоровья

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;

-осознания значения семьи жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношения к членам своей семьи.

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятия физическими упражнениями, в время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведений совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности.

7.Трудового воспитания и профессионального самоопределения

-формирование 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;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

8. Экологического воспитания

- экологически целесообразное отношение к природе, как источнику жизни на Земле. Внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности, соблюдение правил здоровья, поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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 самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

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.

Предметные результаты

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими 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 — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

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

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

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятия физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительной деятельности, излагать их содержания;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами в время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник научится:

- 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, 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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 физической 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;

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 и прыжках (в высоту и длину);
- 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.

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 лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета, 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 (гимнастика, 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, 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. Дозировка указана в программах 1—9 классов. 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 (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики. 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, сидящим на плечах; 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.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

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

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.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

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

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			Всего за 10-11 класс
		Примерная программа	Рабочая программа по классам		
			10 кл.	11 кл.	
1.	Базовая часть	90	58	58	116
1.1	Основы знаний о физической культуре	7	2	2	4
1.2	Спортивные игры	20	14	14	28
1.2.1	<i>Баскетбол</i>		7	7	14
1.2.2	<i>Волейбол</i>		7	7	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	12	12	24
1.4	Лёгкая атлетика	20	14	14	28
1.5	Лыжная подготовка	17	-	-	
1.6	Кроссовая подготовка	-	10	10	20
1.7	Элементы единоборств	8	6	6	12
2.	Вариативная часть	15	10	10	20
2.1	Материал, связанный с региональными особенностями. <i>Футбол</i>		4	4	8
2.2.	Материал по выбору учителя, определяемый школой. <i>Гандбол</i>		6	6	12
2.3	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	В процессе уроков			
	Итого:	105	68	68	136

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 — 11 классы 2 ч в неделю, всего 136 часов

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся	Основные направленности воспитательной деятельности
1.1 Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте -2 часа			
Понятие о физической культуры личности	Физическая культура- важная часть культуры общества. Физическая культура личности . ее основные составляющие	Раскрывают и объясняют понятия «Физическая культура». Характеризуют основные компоненты физической культуры личности	Популяризация Знаний Патриотическое воспитание
физическая культура и спорта в профилактике	Понятие «здоровье» и характеристика факторов от которых зависит. Регулярные и	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой для профилактики	Физическое воспитание и формирование

заболеваний и укреплении здоровья	правильно дозируемые физические упражнения, как основной фактор расширения возможностей систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе с заболеваниями.	заболеваний и укрепления здоровья, анализируют факторы от которых зависит здоровье.	культуры здоровья
Основы техники безопасности и профилактики травматизма	Основные мероприятия, способствующие профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.	Анализируют и объясняют правила техники безопасности, основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	Понятия «Физическая нагрузка», объем, интенсивность. Способы регулирования физической нагрузки. Контроль и самоконтроль по внешним и внутренним признакам утомления по ЧСС, с помощью функциональных проб.	Готовят доклад на тему «Физические нагрузки». Анализируют реакции организма по показателям внешних и внутренних признаков утомления по ЧСС, с помощью функциональных проб.	Популяризация Знаний
Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела.	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшения осанки. Основные компоненты массы тела человека методики по увеличению и снижению массы тела.	Сравнивают особенности разных типов телосложения, анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями. Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и снижению массы.	Популяризация Знаний Экологическое воспитание
профилактика вредных привычек средствами физической культуры	Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье.	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя табака. Готовят доклад	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское движение	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем Понятие олимпийское движение, олимпийские игры, МОК. Краткие сведения о древних и современных играх.	Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений. Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением.	Популяризация знаний. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
1 Базовые виды спорта школьной программы 58 часов			
1.2 Спортивные игры 14 часов			
Баскетбол 7 часов			

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов передвижений	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники передвижений, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Популяризация знаний.
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча , выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе обучения соблюдают ТБ.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча , выявляют ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча , выявляют ошибки.	Экологическое воспитание
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание ,выбивание, перехват, накрывание)	Составляют и оценивают комбинации техники защитных действий , выявляют ошибки,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют и оценивают комбинации элементов техники перемещения и владения мячом, выявляют ошибки, Взаимодействуют со сверстниками в процессе обучения	Экологическое воспитание
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные ,групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствование тактики игры	Трудовое воспитание
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Организуют занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры	Гражданское воспитание
Волейбол 7 часов			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники передвижений, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе обучения соблюдают ТБ.	Гражданское воспитание
Совершенствование техники приёма и передач мяча	Варианты техники приёма и передач мяча	Составляют и оценивают комбинации из освоенных	Физическое воспитание и

передач мяча		элементов техники приёма и передач мяча, выявляют ошибки. соблюдают ТБ.	формирование культуры здоровья
Совершенствование техники подачи	Варианты подачи мяча.	Составляют и оценивают технику подачи мяча, выявляют ошибки. соблюдают ТБ.	Популяризация знаний.
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	Составляют и оценивают комбинации техники защитных действий, выявляют ошибки, соблюдают ТБ.	Патриотическое воспитание
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствование тактики игры	Духовно-нравственное воспитание
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	Организуют занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование координационных способностей	Прыжки, метания, варианты круговой тренировки, эстафеты	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей	Экологическое воспитание
2. Вариативная часть (15 часов) Гандбол 6 часов			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники передвижений, выявляют ошибки. соблюдают ТБ.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника(в различных построениях)	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча, выявляют ошибки.	Духовно-нравственное воспитание
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча, выявляют ошибки.	Духовно-нравственное воспитание
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча, выявляют ошибки.	
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	Составляют и оценивают комбинации техники защитных действий, выявляют ошибки..	Популяризация знаний.
Совершенствование техники пере-	Комбинация из освоенных элементов техники	Составляют и оценивают комбинации элементов	Физическое воспитание и

мещений, владения мячом и развитие координационных способностей	перемещения и владения мячом.	техники перемещения и владения мячом, выявляют ошибки, Взаимодействуют со сверстниками в процессе обучения	формирование культуры здоровья
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствование тактики игры	Гражданское воспитание.
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам.	Организуют занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Футбол 4 часов			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники передвижений, выявляют ошибки. соблюдают ТБ.	Популяризация знаний.
Совершенствование ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	Составляют и оценивают ударов по мячу и остановок мяча выявляют ошибки. соблюдают ТБ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Составляют и оценивают комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча , выявляют ошибки.	Патриотическое воспитание
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	Составляют и оценивают комбинации элементов техники перемещения и владения мячом, выявляют ошибки, соблюдают ТБ.	Духовно-нравственное воспитание
Освоение тактики игры	Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствование тактики игры	Гражданское воспитание.
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	Организуют занятия футболом осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры	Духовно-нравственное воспитание
1.3 Гимнастика с элементами акробатики 12 часов			
Юноши			
Совершенствование строевых упраж-	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты	Четко выполняют строевые упражнения	Физическое воспитание и

нений	кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.		формирование культуры здоровья
Совершенствование общеразвивающих упражнений	Комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений	Популяризация знаний.
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Упражнения с гантелями, гириями, эспандерами	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и демонстрируют комплекс упражнений	Трудовое воспитание
Совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал.	Описывают технику упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из изученных упражнений.	Трудовое воспитание Эстетическое воспитание
Совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину.	Описывают технику данных упражнений	
Совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, переворот боком. Комбинации из ранее освоенных элементов	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из изученных упражнений.	Духовно-нравственное воспитание
Развитие двигательных способностей	Подтягивания, прыжки со скакалкой, упражнения на гимнастической стенке	Используют гимнастические упражнения для развития двигательных способностей	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
1.4 Легкая атлетика 14 часов			
Совершенствование техники спринтерского бега	Низкий и высокий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат 100м. эстафетный бег.	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Популяризация знаний.
Совершенствование техники прыжка в длину	Прыжки в длину с 13 — 15 шагов разбега.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину Применяют прыжковые упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Соблюдают ТБ	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Совершенствование техники прыжка в	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в	Гражданское воспитание.

высоту		высоту. Соблюдают ТБ	
Совершенствование техники в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Духовно-нравственное воспитание Популяризация знаний.
Развитие двигательных способностей	Прыжки и многоскоки, метания, круговая тренировка, варианты челночного бега, эстафеты, старты из различных исходных положений	Используют данные упражнения для развития двигательных способностей	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
1.5 Кроссовая подготовка 10 часов			
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут, бег на 3000 м	Описывают и анализируют технику длительного бега	Гражданское воспитание.
Развитие выносливости	Длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, в парах, в группах, круговая тренировка	Используют данные упражнения для развития выносливости	Духовно-нравственное воспитание
1.6 Элементы единоборств 6 часов			
Совершенствование техники приёмов	Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки, соблюдают правила безопасности	Духовно-нравственное. Патриотическое воспитание
Развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств, подвижные игры.	Применяют освоенные упражнения для развития координационных способностей	Трудовое воспитание
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Трудовое воспитание
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в процессе уроков			

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 кафедры учителей
 технологии, ОБЖ,
 физической культуры
 МАОУ СОШ № 93
 от 27.08.2021 протокол № 1,
 Председатель кафедры
 _____ Л.В. Соболева

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 _____ В.В. Павлова
 « 27 » августа 2021 года

