
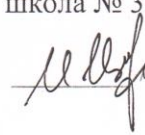




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36» Г. БЕЛГОРОДА**

<p>«РАССМОТРЕНО» Руководитель ШМО  С.М. Зайцева (Ф.И.О.)</p> <p>Протокол № 11</p> <p>от «15» июня 2021г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 36» г. Белгорода</p> <p> И.А. Цецорин (Ф.И.О.)</p> <p>«16» июня 2021 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 36» г. Белгорода</p> <p> О. В. Тучкова</p> <p>Приказ № 811 от «18» июня 2021 г.</p> 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
уровня среднего общего образования
(базовый уровень)
10-11 класс**

Программу составили:
авторский коллектив учителей
Зайцева С.М.
Кужелева О.К.
Каплун И.И.
Виниченко И.В.
Дудин И.В.

2021 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе нормативных документов:

1. Конституция Российской Федерации (ст.43);
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся" от 31.07.2020 N 304-ФЗ;
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 года №1897, в редакции приказов от 29.12.2014г. №1644, от 31.12.2015г. №1577);
5. Приказ Минпросвещения России от 22 марта 2021г. № 115 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года №189, с изменениями от 29.06.2011 г. № 85, от 25.12.2013 № 72, от 24.11.2015 № 81);
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 утверждён федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность. Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 сентября 2020 г. Регистрационный №59808.
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 "Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (Зарегистрирован в Минюсте России 04.07.2016 № 42729).
9. Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04);

11. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена Федеральным научно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

12. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 36 г. Белгорода, утвержденная 21.06.2014 года № 1471 (с дополнениями и изменениями);

13. Программа воспитания МБОУ СОШ № 36 г. Белгорода, утвержденная 18.06.2021 года, приказ № 811;

14. Концепция развития географического образования в Российской Федерации (утверждена решением Коллегии на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года).

15. Авторская программа Физическая культура. Рабочие программы 10-11 классы; В.И. Лях 2019г

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в 10-11 классах уровня основного общего образования по учебникам:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях; А.А. Зданевич- М.:Просвещение,2012.

Учащиеся, освобожденные от практической части предмета «Физическая культура» по медицинским показаниям, изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока. Знания о физической культуре освобожденные обучающиеся изучают в процессе урока.

Учащиеся, имеющие подготовительную группу здоровья, занимаются на уроках физической культуры на общих основаниях за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны в соответствии с заключением врача.

Программа включает компоненты, направленные на подготовку учащихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В рабочей программе соблюдается преемственность с примерными программами начального общего образования, в том числе и в использовании основных видов учебной деятельности обучающихся.

Данная Рабочая программа может быть реализована в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов, таких как:

«Российская электронная школа» (<https://resh.edu.ru/>)

«Яндекс.Учебник» (<https://education.yandex.ru/home/>)

«ЯКласс» (<https://www.yaklass.ru/>)

«Учи.ру» (<https://uchi.ru/>)

" ЛЕКТА " – <https://lecta.rosuchebnik.ru/>

"Виртуальная школа" <https://www.vsopen.ru/>,

Интернет-ресурсов:

<https://infourok.ru/school>

<https://edu.sirius.online/#/>

<https://www.youtube.com/>

Описание места учебного предмета в учебном плане

Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс по три часа в неделю. Общий объем учебного времени составляет 204 часов. Рабочая программа включает распределение учебных часов на их изучение

10 классе по 3 ч. в неделю 34 учебных недели (102ч. в год),

11 классе по 3 ч. в неделю 34 учебных недели (102ч. в год),

В связи с тем, что авторская программа в 10-11 классах рассчитана на 34 недели. Из них 34 учебные недели, 34 неделя – годовая промежуточная аттестация. В соответствии с этим рабочая программа составлена на 102 часа.

1. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11

классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так в других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
 - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
 - умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
 - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
 - владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
 - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
- Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

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

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 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;
- 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.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

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

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического- го развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физически- ми упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально- прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; # особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Социокультурные основы

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

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

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры 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 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, дартса.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Прикладная физкультурная деятельность

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

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

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

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения 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 цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

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

Единогоборства (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.

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

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.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014).

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	10 класс	11 класс
	Учебные недели	34	34
1	Базовая часть	90	90
1.1	Знание о физической культуре	7	7
1.2	Легкая атлетика	20	20
1.3	Гимнастика	18	18
1.4	Лыжная подготовка	17	17
1.5	Спортивные игры	20	20
1.7	Элементы единоборств	8	8
2.	Вариативная часть	12	12
7.	Всего	102	102

Тематическое планирование

10-11 класс

Тема	Ключевые воспитательные задачи	Характеристика видов деятельности учащихся	Формы работы	Количество часов, отводимых на изучение темы
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте				
Правовые основы физической культуры и спорта	Представление о развитии познавательной активности человека.	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании»	теория.	7 часов

Подготовка к сдаче норм ГТО	Формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств, в ознакомлении с нормативами и требованиями комплекса ГТО и подготовке к выполнению нормативов ГТО.	теория	
Теоретические занятия, направленные на популяризацию ЗОЖ. Формирование спортивного поведения.	Опыт ведения здорового образа жизни	Раскрывает деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей и рассматривается как условие национальной безопасности и развития общества. ЗОЖ- характеризует понимание как гармонического сочетания физического, психического и социального благополучия.	теория	
Понятие о физической культуре личности	Воспитание к здоровью как залого активной жизни человека.	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.	теория	

<p>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p>	<p>Воспитание к здоровью как залого активной жизни человека.</p>	<p>Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения.</p>	<p>теория</p>	
<p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</p>	<p>Опыт оказания помощи окружающим</p>	<p>Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>теория</p>	
<p>Основные формы и виды физических упражнений</p>	<p>Воспитание морально-волевых качеств укрепление здоровья</p>	<p>Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества.</p>	<p>практика</p>	

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека.	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно- оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры.	теория	
Адаптивная физическая культура	укрепление здоровья	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр.	Теория	
Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	Воспитание самостоятельности	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.	практика	
Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	Воспитание самостоятельности	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального	Самостоятельное выполнение заданий	

		контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.		
Основы организации двигательного режима	Опыт ведения здорового образа жизни	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций.	практика	
Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	Воспитание самостоятельности и инициативности	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе».	Самостоятельное выполнение заданий	
Понятие телосложения и характеристика его основных типов	Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования.	Теория	
Способы регулирования массы тела человека	Воспитание чувства ответственности	Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют	Указание ошибок и их исправление	

		основные средства в профилактике ожирения.		
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	Опыт ведения здорового образа жизни.	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему.	теория	
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	Воспитание норм коллективного взаимодействия	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады.	теория	
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения	Воспитание положительных качеств личности	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности.	теория	
		Раздел 2 Базовые виды спорта школьной программы Баскетбол		32 ч

<p>Совершенствован ие техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</p>	<p>Воспитание смелости, уверенности</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных эле- ментов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного об- учения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Урок-игра</p>	<p>10ч</p>
<p>Совершенствован ие ловли и передачи мяча</p>	<p>Воспитание смелости, уверенности</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; вы- являют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Урок-игра</p>	
<p>Совершенствован ие техники ведения мяча</p>	<p>Воспитание положительных качеств личности</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Урок – игра</p>	

Совершенствование техники бросков мяча	Воспитание положительных качеств личности	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	практика	
Совершенствование техники защитных действий	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	практика	
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Развитие скоростно-силовых способностей	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила Безопасности.	Урок-игра	
Совершенствование тактики игры	Опыт творческого самовыражения	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	практика	

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Воспитание положительных качеств личности	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	Урок-игра	
		Волейбол		12ч
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	Воспитание нравственных и волевых качеств	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Урок-игра	
Совершенствование техники приёма и передачи мяча	Воспитание волевых качеств	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Урок-игра	
Совершенствование техники подачи мяча	Воспитание волевых качеств	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе	практика	

		совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.		
Совершенствование техники нападающего удара	Воспитание нравственных и волевых качеств	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Урок-игра	
Совершенствование техники защитных действий	Воспитание нравственных и волевых качеств	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Урок-игра	
Совершенствование тактики игры	Воспитание нравственных и волевых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Урок-игра	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперниками управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Урок-игра	

		Футбол		10ч
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	Воспитание нравственных и волевых качеств	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Урок-игра	
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	Урок-игра	
Совершенствование техники ведения мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Урок-игра	
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и	Воспитание нравственных и волевых качеств	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила	Урок- игра	

координационных способностей		безопасности.		
Совершенствование техники защитных действий	Воспитание нравственных и волевых качеств	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Урок-игра	
Совершенствование тактики игры	Воспитание нравственных и волевых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	практика	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	Урок-игра	

<p>Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота, перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)</p>	<p>Воспитание нравственных и волевых качеств</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	<p>Урок-игра</p>	
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Развитие выносливости</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости.</p>	<p>Практика</p>	
<p>Развитие</p>	<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Практика</p>	

скоростных и скоростно-силовых способностей	способностей			
Углубление знаний о спортивных играх	Опыт самостоятельного приобретения новых знаний	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры.	Теория	
Самостоятельные занятия	Воспитание самостоятельности	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Самостоятельно е выполнение заданий	
Овладение организаторским и умениями	Воспитание самостоятельности и инициативности	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр	Самостоятельно е выполнение заданий	
		Гимнастика с элементами акробатики		18ч
Совершенствование строевых упражнений	Воспитание нравственных и волевых качеств	Чётко выполняют строевые упражнения	Практика	

Совершенствовани е общеразвивающи х упражнений без предметов	Воспитание норм коллективного взаимодействия	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений.	практика		
Совершенствовани е общеразвивающи х упражнений с предметами	Воспитание норм коллективного взаимодействия	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.	Самостоятельно е выполнение заданий		
Освоение и совершенствовани е висов и упоров	воспитание самостоятельности	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.	Самостоятельно е выполнение заданий		
Освоение и совершенствование опорных прыжков	Воспитание волевых качеств, решительности	Описывают технику данных упражнений	Самостоятельно е выполнение заданий		
Развитие координационных способностей	Развитие координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей			
Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Воспитание волевых качеств, решительности.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.	практика		

Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Самостоятельное выполнение заданий	
Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Самостоятельное выполнение заданий	
Развитие гибкости	Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости	Самостоятельное выполнение заданий	

Знания	Опыт самостоятельного приобретения новых знаний	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	теория	
Самостоятельные занятия	Воспитание самостоятельности	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Самостоятельное выполнение	

Овладение организаторскими умениями	Воспитание чувства ответственности и самостоятельности	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	Самостоятельно в выполнение	
	.	Легкая атлетика		20ч
Совершенствование техники спринтерского бега	Воспитание положительных качеств личности	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	практика	
Совершенствование техники длительного бега	Воспитание положительных качеств личности	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Самостоятельно в выполнение заданий	

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Воспитание положительных качеств личности	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Самостоятельно в выполнение заданий	
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Воспитание сотрудничества в соревновательной деятельности	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Самостоятельно в выполнение заданий	
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Воспитание сотрудничества в соревновательной деятельности	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте	Самостоятельно в выполнение заданий.	

		сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
Знания о физической культуре	Опыт самостоятельного приобретения новых знаний	Используют данные упражнения для развития выносливости	теория	
Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Самостоятельное выполнение заданий.	
Развитие скоростных способностей	Развитие скоростных способностей	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей.	Самостоятельное выполнение заданий.	
Развитие координационных способностей	Развитие координационных способностей	Используют данные упражнения для развития координационных способностей	Самостоятельное выполнение заданий.	
Знания	Опыт самостоятельного приобретения новых знаний	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	теория	
Самостоятельные занятия	Воспитание самостоятельности	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической	Самостоятельное выполнение	

		нагрузкой во время этих занятий.		
Совершенствование организаторских умений	Воспитание положительных качеств личности	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	Самостоятельное выполнение	
		Лыжная подготовка (лыжные гонки)		17 ч
Освоение техники лыжных ходов	Воспитание положительных качеств личности	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	практика	
Знания	Опыт самостоятельного приобретения новых знаний	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	теория	

		Элементы единоборств		8ч
Освоение техники владения приемами	Воспитание смелости, решительности, уверенности	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.	практика	
Развитие координационных способностей	Развитие координационных способностей	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	Самостоятельно выполнение заданий.	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Самостоятельно выполнение заданий.	
Знания	Опыт самостоятельного приобретения новых знаний	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают изученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах.	теория	
Самостоятельные занятия	Воспитание самостоятельности	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	Самостоятельно выполнение заданий.	

Освоение организаторских умений	Воспитание самостоятельности	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.	Самостоятельное выполнение заданий.	
		Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Как правильно тренироваться	Воспитание самостоятельности	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля.	Самостоятельное выполнение заданий.	
Утренняя гимнастика	Воспитание самостоятельности	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретённые навыки закаливания	Самостоятельное выполнение заданий.	
Самомассаж	Воспитание самостоятельности	Используют разученные сеансы самомассажа для снятия утомления, снижения умственной и физической усталости; улучшения состояния	Самостоятельное выполнение заданий.	
Совершенствуйте координационные способности	Воспитание самостоятельности	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности	Самостоятельное выполнение заданий.	
Атлетическая гимнастика для юношей	Воспитание самостоятельности	Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики.	Самостоятельное выполнение заданий.	

Ритмическая гимнастика для девушек	Воспитание самостоятельности	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев.	Самостоятельное выполнение заданий.	
Оздоровительный бег	Воспитание самостоятельности	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.	Самостоятельное выполнение заданий.	
Дартс	Воспитание самостоятельности	Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах	Самостоятельное выполнение заданий.	
Аэробика	Воспитание самостоятельности	Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики.	Самостоятельное выполнение заданий.	
Рефераты и итоговые работы	Воспитание самостоятельности	По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 10 и 11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике	Самостоятельное выполнение заданий.	

Система оценки образовательных достижений

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых, вопросов для зачета и др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала. Количество контрольных работ определяется инструктивно-методическими документами о преподавании учебных предметов и дисциплин, принятыми на уровне региона.

Оценка успеваемости по физической культуре в классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными навыками:

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умения и навыки играющих оцениваются следующим образом:

- Оценка «5» ставится, если играющий, точно соблюдая правила игры, целесообразно применяет в различных игровых ситуациях знакомые (из своего опыта или разученные на уроках физической культуры) двигательные действия; согласованно действует в команде; достигает высоких результатов в игре, проявляя творческую двигательную активность.

Оценка «4» ставится, если играющий допускает не более двух мелких ошибок.

- Оценка «3» ставится при одной-двух существенных ошибках.

- Оценка «2» ставится при трёх существенных ошибках

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	-	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.50	-

Уровень физической подготовленности учащихся

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средн.	Высок.	Низкий	Средн.	Высок.
1	Скоростные	Бег 30м	16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координацион.	Бег 3x10м	16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	Бег 6 мин. м	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягиван. на перекладине	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

	Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ			
		Примерный перечень необходимого оборудования	Должно быть в наличии	Имеющийся в наличии в ОУ	
Начальная школа		Музыкальный центр.	1	-	
		Мегафон. Аудиозаписи.	1 5	- -	
	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	12 шт	6 шт	
		Маты гимнастические	1 на 2 ч	20 шт	
		Скамейки гимнастические	1 на 2 ч	4 шт	
		Перекладины	2 шт	1 шт	
		Палка гимнастическая	На каждого	4 шт.	
	Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт	1 шт	
		Свистки судейские	2 шт	2 шт	
		Секундомеры	2 шт	1 шт	
	Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных			
		- разновысокие	1 шт	1 шт	
		- параллельные	1 шт	1 шт	
		Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт	1 шт	
		Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт	1 шт	
		Мостики гимнастические	2 шт	1 шт	
		Обручи гимнастические диаметром.	На каждого	На каждого	
	Скакалки гимнастические	На каждого	10 шт		

	Мячи гандбольные	7 шт	1 шт
	Гантели простые 1,2,3 кг.	На каждого	-
	Канаты для лазания 1-6 м	2 шт	-
	Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт	-
	Палка гимнастическая	На каждого	На каждого
Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1 на 2 чел	2 шт
	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт	1 шт
	Мячи малые теннисные	1 на 2 ч	6 шт
	Флажки разные	4 шт	4 шт
	Гранаты (500, 750 г.)	1 на 2 ч	8 шт
	Приспособление для установки планок	2 комп	1 комп
	Планки для прыжков в высоту	2 шт	1 шт
	Мячи для метания в цель	1 на 2 чел	8 шт
	Цель для метания	2 шт	-
	Мячи малые резиновые	1 на 2 ч	-
	Стойки для прыжков	6 шт	1 шт
	Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	-
	Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	1 на 2 ч
Мячи волейбольные		На каждого	6 шт
Мячи баскетбольные		На каждого	6 шт
Мячи для игры в ручной мяч		На каждого	2 шт
Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)		1 на 2 ч	-
Насосы с иглами для надувания мячей		2 шт	1 шт

		Сетка волейбольная	1 шт	2 шт
		Щиты баскетбольные	2 шт	4 шт
		Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	2 шт	2 шт
		Канат для перетягивания	1 шт	1 шт
		Стойки для обводки (пластиковые)	10 шт	6 шт
		Биты для лапты	2 шт	6 шт
	Лыжи, лыжные палки, ботинки	1 комплект на каждого		

Перечень учебно-методических средств обучения

1. Рабочая программа среднего общего образования учебного предмета «Физическая культура. 10-11 классы» (далее – программа) составлена на основе программы физическая культура учащихся 10-11 класса Авторы: (Автор В.И. Лях Москва «Просвещение» 2019 г.)

2. «Физическая культура» 10-11 класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И Лях – М.: Просвещение, 2014.

Библиографический список литературы

1. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)
2. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
3. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д. Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
4. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
5. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
6. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М; «Спорт»)
7. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
9. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)

Перечень электронных ресурсов.

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризм и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России