

Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар гимназия № 25

«Утверждаю»

директор МАОУ-гимназия № 25

Краева С.Н.

« 31 » 08.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу «Физическая культура»

Уровень образования (класс) основное общее образование (10 - 11 класс)

Количество часов: 136 часов. 10-класс 68 – часов, 11-класс 68 – часов.

Учитель физической культуры: Никитенко Валентин Андреевич.

Программа разработана на основе авторской программы образовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва. «Просвещение».

Допущенное Министерством образования и науки РФ. 2012 год.

Учебник «Физическая культура 10 – 11 класс». Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2014 г.

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической 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.

Программа «Физическая культура» для учащихся 10 - 11х классов создана в соответствии с Федеральным законом от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации» Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.12. 2014 г. № 1644 «О внесении изменения в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1067 от 19 декабря 2012г. Город Москва об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2015-2016 учебный год. Письмом министерства образования и науки Краснодарского края №47-10474/15-14 от 17.07. 2015 г. «О рекомендациях по составлению программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования»

Основой образовательной программы МАОУ гимназии № 25 является: Концепция духовно-нравственного развития, эмоционального благополучия и воспитания личности гражданина России.

Программа разработана на основе рабочей программы «Физическая культура» предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10 - 11 класс. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- * содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- * обучение основам базовых видов двигательных действий;
- * дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости); формирование основ знаний о личной гигиене,

о влиянии занятий физическими упражнениями на основные• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
 - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.
 - Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:

Уровни эмоционального благополучия.

Активность: Проявлять творческую активность в играх со сверстниками, легко вовлекаться в совместную деятельность со взрослыми.

Уверенность: Не сомневаться в своих силах, смело приступать к новым видам деятельности, иметь адекватную самооценку. Иметь жизнерадостное, улыбочивое, бодрое настроение, оптимистичный настрой.

Коммуникация со сверстниками: Сам проявляет инициативу контактировать со сверстниками, живо разговаривать, стремится к общению, уметь не теряться в ситуациях общения.

Адекватная тревожность: Обладать адекватной тревожностью, проявлять раскованность, свободу в самовыражении.

Коммуникация со взрослыми: Радоваться при обращении к нему взрослого, быть инициативным, проявлять богатую мимику и жестикуляцию.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 10 – 11 классе из расчёта 2 часа в неделю:

в 10 классе – 50 - часов

в 11 классе – 54 - часа

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 136 часов обучения (по 2 - часа в неделю).

Программа указывает на изучение в каждом классе в количестве 68 - часов в год, при изучении 2 - часа в неделю, а по учебному плану гимназии № 25 должно быть 34 учебной модели. В связи с этим общее количество часов в году рабочей программы сокращено на 3-часа.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год в 10 - классе / 2-часа в неделю /

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год в 11 - классе / 2-часа в неделю /

Распределение учебного времени на виды программного материала по курсу «Физическая культура для 10 - 11 классов»

№.№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)			Всего часов
		Рабочая программа			
		Классы			
		10 - класс	11 - класс		
1.	Знания о физической культуре.	В процессе уроков			
2.	Спортивные игры /Волейбол. Баскетбол/		12 – ч.	12 – ч.	24 – часа
3.	Гимнастика с элементами акробатики		12 – ч.	12 – ч.	24 – часа
4.	Лёгкая атлетика		14-часов	12 – ч.	26 – часов
5.	Кроссовая подготовка		12 – ч.	12 – ч.	24 - часа
6.	Элементы единоборств		*****	6 – ч.	6 - часов
7.	Вариативная часть		18 – ч.	14 - ч	32 – часа
За весь курс обучения			68-часов	68-часов	136 - часов

Количество часов за год: 10 – 11 классы; 136 - часов

Количество часов в неделю: 2 – часа.

1 – полугодие: 32 – часа

2 – полугодие: 36 – часов

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов

для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладная ориентированная подготовка.

Прикладные ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Кроссовая подготовка Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

Учебник «Физическая культура 10 – 11 класс». Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2014 г.

Базовая часть содержания программного материала по физической культуре для учащихся 10х-11х классов.

№ п/п	<u>Основная направленность</u>	<u>Юноши</u>	<u>Девушки</u>	Количество часов по рабочей программе. 10 класс	Количество часов по рабочей программе. 11 класс	Физическое воспитание Формирование
		<u>Содержание программного материала</u>				
“Лёгкая атлетика”	21 – час.	18 - час.				
1.	На совершенствование техники спринтерского бега.	Высокий и низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон. Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег.	8 ч	7 ч.	<p>Воспитательные задачи педагога</p> <p>создавать условия учащимся с целью; формирования представлений об основных физических качествах человека /сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений/, потребности в ежедневных физических упражнениях, в самостоятельной двигательной деятельности</p> <p>Формировать психические процессы, культуру чувств, готовности к жизни. К помощи учителю в проведении и организации разнообразных форм двигательной деятельности</p> <p>Навыков рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности..</p>	
1.2	На совершенствование техники длительного бега.	Бег в равномерном и переменном темпе 20 – 25 минут. Бег на 3000 метров.	Бег в равномерном и переменном темпе 15 – 20 мин. Бег на 2000 метров.	4 ч		
1.3	На совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.	7 ч	7 ч.		
1.4	На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега				
1.5	На совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м, и заданное расстояние; горизонтальную и вертикальную цель	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность. В цель (1х1) с расстояния 12 – 14	2 ч		

		(1x1) с 20 метров Метание гранаты 500-700 гр на дальность.	метров. Метание гранаты 300-500 гр на дальность.			
1.6	На развитие выносливости	Длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег гандикапом в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	Длительный бег до 20 минут	14 ч.	16 ч.	
1.7	На развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и много-скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.				
1.8	На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и.п. бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.				<p>Формирование эмоционального благополучия:</p> <p><u>Активности:</u> Проявлять творческую активность в играх со сверстниками, легко вовлекаться в совместную деятельность со взрослыми.</p> <p><u>Уверенности:</u> Не сомневаться в своих силах, приступать к новым видам деятельности, иметь адекватную самооценку, иметь жизнерадостное, улыбочивое, бодрое настроение, оптимистичный настрой</p> <p><u>Коммуникация со сверстниками:</u> Самим проявлять инициативу, живо разговаривать, стремится к общению, проявлять свободу в самовыражении, раскованность, радоваться общению, быть инициативным.</p>
1.9	На развитие координационных способностей.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в				

		цель и на дальность				
1.10	На знания о физической культуре.	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.				
№ п/п	Основная направленность	Юноши	<i>Девушки</i>	Количество часов по рабочей программе. 10 класс	Количество часов по рабочей программе. 11 класс	
		<i>Содержание программного материала</i>				
1.11	На совершенствование организаторских умений.	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.				
1.12	Самостоятельные занятия.	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.				
	На развитие скоростно-	Прыжки и многоскоки,				

1.13	силовых способностей.	метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п. толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.			
1.14	На развитие скоростных способностей.	Эстафеты, старты из различных и.п. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.			
1.15	На развитие координационных способностей.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег, прыжки через препятствия и на точность приземления:			
1.16	На знания о физической культуре.	Биомеханические основы бега, прыжков и метаний. Виды соревнования по лёгкой атлетике и рекорды. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.			
Спортивные игры. “Баскетбол”	12 часов.	8 часов			
	На совершенствование				

2.	техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.			
2.1	На совершенствование ловли и передач мяча.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	<p><u>Воспитательные задачи педагога:</u></p> <p>создавать условия учащимся с целью; формирования представлений об основных физических качеств человека /сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движения/, потребности в ежедневных физических упражнениях, в самостоятельной двигательной деятельности</p> <p>Формировать психические процессы, культуру чувств, готовности к жизни. К помощи учителю в проведении и организации разнообразных форм двигательной деятельности</p>	2 ч.	

			<p>Навыков рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности..</p> <p>3 ч.</p>		
2.2	На совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	4 ч.	2 ч.	
2.3	На совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	3 ч.	2 ч.	
2.4	На совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, вырывание, перехват, накрывание)			
2.5	На совершенствование техники перемещений, владения мячом .	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			
2.6	На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2 ч.	2 ч.	
2.7	На овладение игрой.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.			
№ п/п	<u>Основная направленность</u>	<u>Юноши</u>	<u>Девушки</u>	Количество часов по рабочей программе 10 класс	Количество часов по рабочей программе. 11 класс

		<u>Содержание программного материала</u>				
3.	“ Волейбол”	6 часов	8-часов			
31.	На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.				
3.2	На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча	4 ч.	4 ч.	<p>Воспитательные задачи педагога создавать условия учащимся с целью; формирования представлений об основных физических качествах человека /сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений/, потребности в ежедневных физических упражнениях, в самостоятельной двигательной деятельности. Формировать психические качества культуры чувств, готовности к жизни. К помощи учителя в проведении и организации разнообразных форм двигательной деятельности. Навыков рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности..</p> <p>Формирование эмоционального благополучия: Активности: Проявлять творческую активность в играх со сверстниками, легко вовлекаться в совместную деятельность со взрослыми.</p> <p>Уверенности: Не сомневаться в своих силах, приступать к новым видам деятельности, иметь адекватную самооценку, иметь жизнерадостный, улыбка, бодрое настроение, оптимистичный настрой</p> <p>Коммуникация со сверстниками: Самим проявлять инициативу, живо разговаривать, стремится к общению, проявлять свободу в самовыражении, раскованность, радоваться</p>	
3.3	На совершенствование техники подач мяча.	Варианты подач мяча	2 ч.	2 ч.		
3.4	На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку				
3.5	На совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.				
3.6	На совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, вырывание, перехват, накрывание)				

3.7	На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		2 ч.	общении, быть инициативным.
3.8	На овладение игрой.	Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам.			
Основная направленность	Юноши.	Девушки.			
“Гимнастика с элементами акробатики”	12 часов.	12 часов.			
5.	На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь.	5 ч.	5 ч.	
5.1	На совершенствование ОРУ упражнений без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.			
5.2	На совершенствование ОРУ упражнений с предметами.	С набивными мячами /до 5 кг/, гантелями /до 8 кг/, гирями /16 и	Комбинации с обручами, булавами, лентами, скакалкой,		Воспитательные задачи педагога: создавать условия

		<p>24 кг/, штангой, на тренажёрах.</p>	<p>большими мячами.</p>		<p>учащимся с целью; формирования представлений об основных физических качеств человека /сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движения/, потребности в ежедневных физических упражнениях, в самостоятельной двигательной деятельности Формировать психические процессы, культуру чувств, готовности к жизни. К помощи учителю в проведении и организации разнообразных форм двигательной деятельности Навыков рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности..</p> <p><u>Формирование эмоционального благополучия.</u></p> <p><u>Активности:</u> Проявлять творческую активность в играх со сверстниками, легко вовлекаться в совместную деятельность со взрослыми.</p> <p><u>Уверенности:</u> Не сомневаться в своих</p>	
--	--	--	-------------------------	--	--	--

					<p>силах, смело приступать к новым видам деятельности, иметь адекватную самооценку, иметь жизнерадостное, улыбочное, бодрое настроение, оптимистичный настрой</p> <p>. <u>Коммуникация со сверстниками:</u> Самим проявлять инициативу, живо разговаривать, стремится к общению, проявлять свободу в самовыражении, раскованность, радоваться при общении, быть инициативным.</p>
5.3	На освоение и совершенствование висов и упоров.	<p>Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; угол в упоре Стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, махом соскок назад</p>	<p>Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.</p>		
5.4	На освоение и совершенствование опорных прыжков.	<p>Прыжок ноги врозь через коня в длину / 115-120 см. 10 кл/ /120 – 125 см. 11 кл/</p>	<p>Прыжок углом с разбега к снаряду и толчком одной ногой /конь в ширину, высота 110 см/</p>	4 ч.	5 ч.
		<p>Длинный кувырок через препятствия на</p>	<p>Сед углом; стоя на коленях наклон</p>		

5.5	На освоение и совершенствование акробатических упражнений	высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью;	назад; стойка на лопатках; комбинации из ранее освоенных элементов.			
5,6	На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному с помощью ног на скорость; лазание по шести, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями.	Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах	3 ч.	2 ч.	
5.7	На развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.				<p>Воспитательные задачи педагога: создавать условия учащимся с целью; формирования представлений об основных физических качествах человека /сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений/, потребности в ежедневных физических упражнениях, в самостоятельной двигательной деятельности Формировать психические качества культуры чувств, готовности к жизни. К помощи учителя в проведении и организации разнообразных форм двигательной деятельности Навыков рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности..</p>
5.8	На развитие гибкости.	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.				
5.9	На знания о физической культуре.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника				<p>Формирование эмоционального благополучия: Активности: Проявлять творческую активность в играх со сверстниками, легко вовлекаться в совместную деятельность со взрослыми.</p> <p>Уверенности: Не сомневаться в своих силах, приступать к новым видам деятельности, и адекватную самооценку, иметь жизнерадостность.</p>

		безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.			улыбчивое, бодрое настроение, оптимистичной настрой . <u>Коммуникация со сверстниками:</u> Самим проявлять инициативу, живо разговаривать, стремиться к общению, проявлять свободу самовыражения, раскованность, радоваться общению, быть инициативным.	
5.10	На овладение организаторскими умениями.	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.				
5.11	Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.				
№ п/п	<u>Основная направленность</u>	<u>Юноши</u>	<u>Девушки</u>	Количество часов по рабочей программе 10 класс	Количество часов по рабочей программе. 11 класс	
		<u>Содержание программного материала</u>				
“Кроссовая подготовка”	12 часов	12-часов.				
6.	На развитие выносливости	Тактика преодоления кроссовых дистанций: распределение сил; выбор способа преодоления препятствия, преследование. Обгон,	14 ч.	16 ч.		

		<p>финиширование. Преодоление полосы препятствий; кустарников, предметов. Бег по ровному грунту, бег с горы, бег в гору. Кросс (Д) 2000 метров, (Ю) 3000 метров.</p>			
“Элементы единоборств”	3 часа	6-часов.			
7.	На освоение техники владения приёмами.	Приёмы само страховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.	3 ч.		
7.1	На развитие координационных способностей.	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих»		6 ч.	
7.2	На развитие силовых способностей.	Силовые упражнения и единоборства в парах.			<p>Воспитательные задачи педагога: создавать условия учащимся с целью; формирования представлений об основных физических качеств человека /сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений/, потребности в ежедневных физических упражнениях, в самостоятельной двигательной деятельности Формировать психические качества культуры чувств, готовности к жизни. К помощи учителя в проведении и организации разнообразных форм двигательной деятельности. Навыков рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности..</p>
7.3	На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.			

		Техника безопасности. Гигиена борца.		
7.4	На освоение организаторских умений.	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.		
7.5	Самостоятельные занятия.	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

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 физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Физическое совершенствование

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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;

Личностные УУД:

- Развивать готовность к сотрудничеству
- Стремление к физическому развитию
- Стремление проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.
- Формировать потребности к ЗОЖ
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений

Регулятивные УУД:

- Различать допустимые и недопустимые формы поведения

- Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования Т/Б по месту проведения
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы
- Уметь через диалог разрешать конфликты
- соблюдать правила Т/Б при выполнении метания, беговых, прыжковых упражнений

Познавательные УУД:

- Способы развития своих физических качеств
- Необходимость отслеживания состояния здоровья
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности

Коммуникативные УУД:

- Понимание ценности человеческой жизни
- Управлять эмоциями во время участия в спортивных соревнованиях
- Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности
- Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану
- Проявлять положительные качества личности

Согласовано:

Протокол заседания МО учителей
физической культуры, технологии, ИЗО,
ОБЖ, музыки. Протокол № 1: 27 августа 2021 г.

_____ /Г.А. Качан/

(подпись руководителя МО)

Согласовано:

Заместитель директора по УМР

_____ / Е.Н. Сидельникова /

« 27 » августа 2021 г.