

Муниципальное образование Красноармейский район,
ст. Чебургольская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 28



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования(класс) среднее общее образование, 10-11классы

Количество часов __204__

Группа учителей: Кучеря Е.Н, Толстик О.А.

Программа разработана в соответствии и на основе ФГОС СОО, авторской программы «Физическая культура 10-11 классы»,

В.И.Лях, Москва, «Просвещение», 2019год.

1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе нормативно-правовых и методических документов:

- - Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- - федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре (ФГОС СОО)
- - основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №28
- - стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №999-; р
- - примерной программы воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 02 июня 2020 года №2\20
- - с учётом концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. Решением Коллегии Минпросвещения России, протокол от 03.12.2019 N ПК-4вн).
- -авторской программы «Физическая культура 10-11 классы», В.И. Лях, Москва, «Просвещение», 2019 год.
- - устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №28» ст. Чебургольской;
- - Положение о рабочей программе по учебному предмету (курсу) в МБОУ СОШ№28 ст. Чебургольской Красноармейского района Краснодарского края, утверждённого решением педагогического совета школы от 23.08.2021 г. протокол№12

Работа с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе:

(Из письма Минобрнауки России от 31.10.2003г. №13-51-263/123, об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к медицинской группе для занятий физической культурой).

«При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинство ученика, использовать отметку таким образом. Чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия Физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний, а та же с учётом динамики физической подготовленности прилежания.

Основной акцент в оценивании достижений по физической культуре учащихся должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, при самых незначительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культур. Старательно выполнял задания учителя, овладевал доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики , необходимыми занятиями в области физической культуры».

Цели изучения предмета «Физическая культура»:

- - содействие гармоничному физическому развитию;
- - расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта;
- - дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- - формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- - выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- - формирование адекватной самооценки личности, закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

2 Место предмета в учебном плане МБОУ СОШ№28

В учебном плане МБОУ СОШ №28 на 2020-2021 учебный год на изучение физической культуры в 10-11 классах отводится 3 часа в неделю 102 часа в год (согласно годовому календарному учебному графику продолжительность учебного года 34 учебных недели).

<i>Класс</i>	<i>часы</i>	<i>10класс</i>	<i>11класс</i>
<i>Количество часов по учебному плану школы</i>		<i>3часа</i>	<i>3часа</i>
<i>Количество часов в год</i>		<i>102</i>	<i>102</i>

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)

3.1 Личностные результаты

- Основными направлениями воспитательной деятельности при реализации образовательных программ СО являются:
- ***Гражданское воспитание:***
 - - 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 и демократические ценности;
 - - готовность к служению Отечеству его защите;
 - - знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, участника, так и в качестве судьи, волонтера.

2. Патриотическое воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:

- - 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);
- - ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края;
- - знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру.

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

- - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- - 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;
- - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

4. Приобщение детей к духовному наследию (эстетическое воспитание):

- - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- - 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.

5. Популяризация научных знаний сред детей (ценности научного познания):

- - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания;
- - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

- - приятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятия вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:

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

8. Экологическое воспитание:

- - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-нравственной деятельности;
- - осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;
- - повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

3.2 Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; , 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;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, правовых и этических норм;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решение, определяющую стратегию поведения;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения;
- 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 относят 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.

3.3 Предметные результаты

- ***Выпускник научится:***
- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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, рассказывать об особенностях техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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;
- 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 учетом 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 физическими упражнениями;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять основные технические действия и приемы в волейболе, баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).
- ***Выпускник получит возможность научиться:***
- характеризовать современное олимпийское и физкультурно – массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений;

- 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;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успехов в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений.

4 Содержание учебного материала

10 -11класс

Разделы, темы	Содержание учебного предмета
---------------	------------------------------

Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте-6 ч.

10 класс

- Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
- Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение.
- Понятие о физической культуре личности.
- Основные формы физических упражнений. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
- Формы и средства контроля физкультурной деятельности.
- Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела.

11 класс

- Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
- Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
- Способы регулирования контроля и физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
- Основы организации двигательного режима.
- Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
- Правовые основы физической культуры и спорта

- ✓ Основные мероприятия, которые способствуют профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
- ✓ Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, (МОК).
- ✓ Условия и факторы, от которых зависит уровень развития ФК.
- ✓ Классификация ФУ по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности.
- ✓ Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- ✓ Основные типы телосложения. Методы контроля за изменением показателей телосложения.
- ✓ Основные мероприятия, которые способствуют профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
- ✓ Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит.
- ✓ Понятие «физическая нагрузка»; объём , интенсивность физической нагрузки.
- ✓ Режим дня для старшеклассников.
- ✓ Вредные привычки и их опасность для здоровья.
- ✓ Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан.

Раздел 2. Физическое совершенствование – 96ч.

- физкультурно – оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

- ✓ Совершенствование строевые упражнения .

(в процессе урока)

- спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью –

- Гимнастика с основами акробатики (18 часов)
- Легкая атлетика (21 час)
- Кроссовая подготовка (18 часов)
- Спортивные игры
- Волейбол (21 час)
- Элементы единоборств (9 часов)

- «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». (В содержании, соответствующего раздела программы)

- Вариативная часть-9 ч.

- Баскетбол (9 часов)

- ✓ Совершенствование общеразвивающих без предметов.
- ✓ Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами .
- ✓ Освоение и совершенствование висов и упоров.
- ✓ Освоение и совершенствование опорных прыжков.
- ✓ Освоение и совершенствование акробатических упражнений.
- ✓ Развитие координационных способностей
- ✓ Развитие силовых способностей и силовой выносливости
- ✓ Развитие скоростно – силовых способностей
- ✓ Развитие гибкости .
- ✓ Овладение организаторскими умениями.
- ✓ Самостоятельные занятия.

Легкая атлетика

а) Совершенствование спринтерского бега

- низкий старт до 40 м.;
- старт, стартовый разгон;
- бег по дистанции, финиш.;
- бег на результат 100м;
- эстафетный бег;

б) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

в) Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

г) Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юн: метание мяча(150г) с4-5 бросковых шагов;

метание гранаты (500-700г);

бросок набивного мяча(3кг)

Дев: метание мяча(150г) с4-5 бросковых шагов;

метание гранаты (300-500г)

бросок набивного мяча(2кг)

д) Совершенствование техники длительного бега

Юн: бег в равномерном и переменном темпе 20-25мин.; бег на3000м;

Дев: бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин.; бег на2000.

е) Развитие выносливости

Юн: бегдо 25 мин(кросс, бег с препятствиями, круговая тренировка);

Дев: бегдо 20 мин.

	<p>ж) Развитие скоростно-силовых способностей прыжки и многоскоки,</p> <p>з) Развитие скоростных способностей эстафеты, бег с ускорением, круговая тренировка</p> <p>и) Развитие координационных способностей варианты челночного бега, сбег с изменением направления, прыжки через препятствия</p> <p>к) знания виды соревнований по Л/А, правила соревнований, дозирование нагрузки</p> <p>л) самостоятельные занятия самоконтроль при занятиях Л/А</p> <p>м) совершенствование организаторских умений выполнение обязанности судьи инструктора.</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ развитие выносливости – кросс 2000м., 3000м ✓ техника кроссового бега <p>Спортивные игры – волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов комбинации из освоенных элементов техники передвижений ✓ Совершенствование техники приёма и передачи мяча варианты техники приема и передачи мяча ✓ Совершенствование техники подачи мяча варианты подачи мяча ✓ Совершенствование техники нападающего удара Варианты нападающего удара через сетку тактика свободного нападения ✓ Совершенствование техники защитных действий варианты блокирования нападающих ударов ✓ Совершенствование тактики игры индивидуальные, групповые и командные тактические действия <p>✓ Спортивные игры – баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов
--	---

	<p>комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Совершенствование техники бросков мяча</i> варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ✓ <i>Совершенствование ловли и передачи мяча</i> варианты ловли передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника ✓ <i>Совершенствование техники ведения мяча</i> варианты ведения мяча с сопротивлением и с сопротивлением защитника ✓ <i>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развития кондиционных и координационных способностей</i> комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом ✓ <i>Совершенствование тактики игры</i> индивидуальные, групповые и командные действия. <p>Элементы единоборств</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Освоение техники владения приёмами</i> приёмы самостраховки, борьбы лёжа . ✓ <i>Развитие координационных способностей</i> пройденный материал по приёмам единоборств. ✓ <i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> силовые упражнения и единоборства в парах. ✓ Знания техника безопасности, гигиена борца. ✓ <i>Самостоятельные занятия</i> Самоконтроль, подвижные игры, овладение приёмами страховки. ✓ <i>Освоение организаторскими умениями</i> умение судить учебную схватку. <p>ГТО</p> <p>развитие выносливости – кросс 2000м , 3000м</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ бег на результат на 60м.; 30м ✓ прыжки в длину с разбега, с места
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ подтягивание из виса на высокой перекладине ✓ поднимание туловища из положения лежа на спине ✓ наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу ✓ развитие выносливости – кросс 3000м по пересеченной местности ✓ метание снаряда
--	---

<p><i>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</i></p> <p>- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>- оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p><i>(в процессе урока)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Приемы определения самочувствия. ✓ Самоконтроль при занятиях физической нагрузкой. ✓ Основы обучения и самообучения двигательным действиям
--	--

Данная программа содержит не все темы, включенные в Федеральный компонент содержание программы, т.к. раздел «Лыжная подготовка» исключается и заменяется кроссовой подготовкой.

Наряду с Федеральным компонентом программы реализуется региональный компонент, который представлен следующими темами: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной(физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование».

На основании методических рекомендаций для образовательных организаций Краснодарского края о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2020 – 2021 учебном году, в подраздел «Спортивно – оздоровительная деятельность» дополнен темой «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Введение элементов борьбы самбо.

Перечень зачетных уроков.

<i>10 класс</i>	<i>11 класс</i>
1. - Кроссовый бег – 2000 м. Д.,3000м.Юн.	1. - Кроссовый бег – 2000 м. Д.,3000м.Юн. (2 раза)
2. - Прыжки в длину с разбега. (2 раза)	2. - Прыжки в длину с разбега. (2 раза)
3. - Ведение мяча.	3. - Ведение мяча.
	4. – Эстафетный бег

4. – Эстафетный бег 5. - Акробатические упражнения. 6. - Опорный прыжок. 7. - Прием и передача мяча. 8. - Подача мяча. 9. - Метание гранаты на дальность 10.-Эстафетный бег 11.Учебная схватка	5. - Акробатические упражнения. 6. - Опорный прыжок. 7. - Прием и передача мяча. 8. - Подача мяча. 9. - Метание гранаты на дальность 10.-Эстафетный бег 11.Техника владения приёмами – зачёт.
---	---

5 Тематическое планирование

№ п./п.	Разделы, темы	Рабочая программа	Количество часов		Универсальные учебные действия	Лич-е рез-ты
			10 класс	11 класс		
1	Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте-6 ч. -- Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. -Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение. -Понятие о физической	<u>12</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<p>Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»</p> <p>Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности</p> <p>Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.</p>	1,2,3,4,5,6

<p>культуре личности. -Основные формы физических упражнений. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. -Формы и средства контроля физкультурной деятельности. -Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела. 11 класс -Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. -Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. - Способы регулирования контроля и физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. -Основы организации</p>					
--	--	--	--	--	--

	двигательного режима. -Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. -Правовые основы физической культуры и спорта					
3	Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	174	<u>87</u>	<u>87</u>		
	Гимнастика с основами акробатики	36	18	18	В процессе урока чётко выполняют строевые упражнения(строевые приёмы) Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражнений Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначения каждого из разделов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности страховки во время	2,3,4,5,6,7

					занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды ,выполняют строевые приёмы. Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения. Используют данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.	
Легкая атлетика	42	21	21	Изучают историю лёгкой атлетики. Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий. Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	2,3,4,5,6,7,8	
Кроссовая подготовка	36	18	18	Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. Моделируют технику освоенных приёмов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Объясняют значение закаливания воздухом для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время таких занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	3,5,6,7,8	

	<p>Спортивные игры</p> <p>Волейбол</p>	42	21	21	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований. Изучают историю волейбола, баскетбола. Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику управляют своими эмоциями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	1,4,5,6,7
«Подготовка к	Элементы единоборств	18	9	9	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Изучают историю различных единоборств. Соблюдают правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Раскрывают важность значения занятиями единоборствами для развития силовых качества силовой выносливости. Составляют простейшие комбинации упражнений, оказывают учителю помощь в подготовке мест для занятий.</p>	1,2,4,5,6 7

	<p>соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом Готов к труду и обороне</p>				<p>В содержании соответствующего раздела программы.</p>	
	<p>Вариативная часть Баскетбол</p>	<p>18</p>	<p>9</p>	<p>9</p>	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха. Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объем времени для каждой из частей занятий. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку</p>	<p>2,3,4,5,6, 7</p>

	<p>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой</p>	В процессе урока			<p>- В процессе урока планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объем времени для каждой из частей занятий. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p>	5,6,7,8
	ИТОГО:	204	102	102		

6 Учебно-методический комплект

№п.п	название	автор	класс
1	Физическая культура. Учебник М.: Просвещение, 2013г.	В.И.Лях, А.А.Зданевич	10-11
2	Физическая культура. Методические рекомендации М.: Просвещение, 2015г.	В.И.Лях.	10-11
3	Физическая культура. Тестовый контроль М.: Просвещение, 2012г.	В.И.Лях.	10-11

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО СОШ №28

№1 от 26.08.2021года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

«27» августа 2021года

_____М.А.Посохова