

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

МКОУ "Журавлевская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
естественно-математического
цикла

Протокол №1

от 31 августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
Тарасова Г.А.
30 августа 2022

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ
«Журавлевская СОШ»
Пегушева Г.В.
«1» сентября 2022г.

Приказ №139

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 10-11 классов среднего основного образования

Составитель программы:
учитель физкультуры
Мокин Александр Павлович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 г. № 1089;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, утверждены приказом Минобрнауки РФ от 31 марта 2014г № 253 (с изменениями на 2018г.)
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2021-2025гг.
- Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и учебного плана учреждения из расчета 204 часов за два года обучения (3 часа в неделю в 10-11 классах), на основе авторской программы В.И. Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. (М.: Просвещение, 2016).
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

УМК для преподавателя:

Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособия для учителей образовательных организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2015г./ и в соответствии с выбранными учебниками:

УМК для обучающихся:

Физическая культура 10-11 класс. Базовый уровень. / В.И. Лях. - М.: Просвещение. 2018г./ Учебник прошел экспертизу, включен в Федеральный перечень и обеспечивает освоение образовательной программы среднего общего образования.

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 обучающегося, его самоопределения.

Целью образования в области физической культуры в школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций.

Задачи:

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения

здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

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

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

• Согласно Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2021-2025гг. содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре»; «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»; «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

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

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- ✓ «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- ✓ «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- ✓ «Прикладно - ориентированные упражнения»;
- ✓ «Упражнения общеразвивающей направленности».

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 часов, из расчета 3 часа в неделю с X по XI класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 2 % (40 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметные результаты образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания — науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую

систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

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

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности:

всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

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

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

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими. 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: теоретическо-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 и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. 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 (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.

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

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в 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.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

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.

Катание на коньках.

Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. ОРУ.

Восстановление навыков катания по прямой и по повороту. Техника старта. Правила падений. Техническое катание 6-8 кругов. Подвижные игры. Произвольное катание. Техническое катание в группах по 4-5 человек 2 раза по 4-5 кругов. Совершенствование техники бега по прямой с маховыми движениями рук (2 раза по 70-80м), по повороту. Техника старта: шеренгами 2 раза по 30-40м, в парах 2 раза по 70-80м.

Техническое катание 8-10 кругов (можно в группах). Специальная настройка: 1 круг с ходом на технику исполнения с маховыми движениями рук; ускорение по прямой с ходом 1 раз 60м, бег со старта – 30-40м. Повторное пробегание отрезка 100м со старта 3 раза на время. Техническое катание 4-5 кругов. Техническое катание 8-10 кругов. Специальная настройка. Повторное пробегание отрезка 600м в группах по 4 человека со сменой лидера на каждом круге – 2 раза с фиксацией результата. Техническое катание 4 – 5 кругов.

Специальная настройка. Тестирование в беге на 300м. Развитие специальной выносливости: длительное катание в равномерном темпе до 20 кругов. Произвольное катание. Разминка: катание 4-5 кругов; специальная настройка. Тестирование в беге на 500м. Техническое катание 10 кругов. Разминка: катание 4-5 кругов; специальная настройка. Тестирование в беге на 1000м. Произвольное катание.

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

2. Демонстрировать.

<i>Физическая способность</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в вися на высокой перекладине, количество раз	11	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	175
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- ✓ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- ✓ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- ✓ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- ✓ выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- ✓ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- ✓ **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:
 - ✓ повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - ✓ подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - ✓ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - ✓ активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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 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 физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- ✓ 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 самодеятельных 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.
- ✓ **проводить:**
- ✓ самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- ✓ контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- ✓ приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- ✓ приемы массажа и самомассажа;
- ✓ занятия физической культурой и спортивные соревнования 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.

демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов, метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в сдаче норм комплекса ГТО; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Информационно- образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности

жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио - и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	Базовая часть	88	88	88	88
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18
	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	18	18	18	18
1.5	Лыжная подготовка	16	16	16	16
2	Вариативная часть	14	14	14	14
2.1	Катание на коньках	14	14	14	14
	Итого	102	102	102	102

Форма промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Промежуточная аттестация учащихся - совокупность контрольно-оценочных мероприятий по установлению соответствия индивидуальных образовательных достижений учащихся требованиям освоения основной образовательной программы среднего общего образования на момент окончания учебного года.

Промежуточная аттестация проводится для переводных классов в конце учебного года по каждому учебному предмету учебного плана подлежащих аттестации по решению Педагогического совета.

К промежуточной аттестации допускаются все учащиеся учреждения, в том числе учащиеся с ограничениями по медицинским показаниям. Формой проведения контрольно-оценочных процедур промежуточной аттестации по учебному предмету «Физическая культура» является:

письменная годовая (полугодовая) контрольная работа (2 варианта) или сдача учебных нормативов по усвоению навыков и умений, развитию двигательных качеств.

Оценки, полученные учащимися в ходе проведения промежуточной аттестации с контрольно-оценочными мероприятиями, заносятся в протоколы установленного образца, в классные журналы.

Выведения годовых оценок успеваемости осуществляется на основе полугодовых оценок, выставленных учащимися в течение соответствующего учебного года, а также оценки, полученной на промежуточной аттестации с контрольно-оценочными мероприятиями, в соответствии с правилами математического округления. Результат оценивания (годовая оценка) выставляется в соответствующую графу классного журнала.

Оценка качества освоения учащимися основной образовательной программы осуществляется на основе средне арифметического значения полугодовых оценок и годовых, полученных учащимися за уровень среднего общего образования:

Учащиеся признаются освоившими основную общеобразовательную программу среднего общего образования, если по всем учебным предметам, предусмотренным учебным планом, им выведены итоговые оценки не ниже «3» баллов («удовлетворительно»), выставляемые в аттестат за уровень среднего общего образования.

Учащиеся, освоившие в полном объеме основную образовательную программу среднего общего образования, допускаются к государственной итоговой аттестации по решению Педагогического совета учреждения.

Государственная итоговая аттестация выпускников 11 классов по учебному предмету «Физическая культура» не предусмотрена.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 10 класс (юноши) (102 часов)**

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Дата</i>
----------	-------------------	-------------

урока		проведения	
		план	факт
Легкая атлетика (10 часов)			
1	Т.Б. Стартовый разгон, низкий старт(до 40м)		
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м)		
3	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м)		
4	Эстафетный бег 4х60м		
5	Бег на результат (100 м). Гладкий бег до 10 мин.		
6	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов		
7	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов		
8	Прыжок в длину на результат.		
9	Метание мяча и гранаты.		
10	Метание гранаты на дальность..		
Спортивные игры - Баскетбол (18 часов)			
11	Совершенствование передвижений и остановок игрока.Т.Б.		
12	Передача мяча различными способами на месте		
13	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.		
14	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.		
15	Верхняя передача мяча в тройках		
16	Передача мяча различными способами		
17	Передача мяча различными способами		
18	Передача мяча различными способами		
19	Зонная защита (2 *3).		
20	Зонная защита (2 *3).		
21	Зонная защита (2 *3).		
22	Зонная защита (2 *3).		
23	Бросок мяча в прыжке		
24	Бросок мяча в прыжке		
25	Бросок мяча в прыжке		
26	Бросок мяча в прыжке		
27	Сочетание приемов ведения и броска		
28	Нападение через заслон.		
Катание на коньках 14 часов			
29	Правилам поведения на катке.		
30	Техника старта. Правила падений.		
31	Техническое катание в группах		
32	Техника старта: шеренгами, парами		
33	Ускорение по прямой с ходу 1 раз 60м		
34	Бег со старта – 30-40м.		
35	Техническое катание 8-10 кругов.		
36	Подвижные игры.		
37	Тестирование в беге на 300м		
38	Произвольное катание.		
39	Тестирование в беге на 500м		
40	Подвижные игры.		
41	Тестирование в беге на 1000м		
42	Произвольное катание.		
Лыжные гонки (16 часов)			
43	Инструктаж поТ\б. Одновременный одношажный ход		
44	Коньковый ход. Повторение		
45	Коньковый ход. Повторение		
46	Попеременный четырехшажный ход.		
47	Попеременный четырехшажный ход.		

48	Попеременный четырехшажный ход.		
49	Преодоление подъемов и препятствий		
50	Торможение и поворот «плугом».		
51	Поворот на месте махом.		
52	Повороты упором.		
53	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.		
54	Прохождение дистанции 4 км.		
55	Элементы тактики лыжных гонок: (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.)		
56	Подъемы, спуски, торможения		
57	Прохождение дистанции 5 км		
58	Зачет. Лыжные ходы		
Спортивные игры – Волейбол (18 часов)			
59	Т.Б. Комбинации из передвижений и остановок игрока.		
60	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		
61	Прием мяча двумя руками снизу.		
62	Прямой нападающий удар через сетку.		
63	Нападение через 4-ю зону.		
64	Одиночное блокирование.		
65	Нападение через 2-ю зону.		
66	Групповое блокирование.		
67	Верхняя прямая подача, прием подачи.		
68	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		
69	Прием мяча двумя руками снизу.		
70	Прием мяча двумя руками снизу.		
71	Групповое блокирование.		
72	Учебная игра.		
73	Учебная игра.		
74	Верхняя прямая подача, прием подачи.		
75	Учебная игра.		
76	Учебно-тренировочная игра.		
Спортивная гимнастика-(18 часов)			
77	Повороты в движении. ОРУ на месте Т.Б.		
78	Повороты в движении. ОРУ на месте		
79	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.		
80	Подтягивания на перекладине.		
81	Подъем переворотом.		
82	Лазание по канату		
83	Лазание по канату на скорость.		
84	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.		
85	Стойка на руках		
86	Кувырок назад из стойки на руках.		
87	Кувырок назад из стойки на руках.		
88	Стойка на руках (с помощью).		
89	Комбинация из разученных элементов		
90	Опорный прыжок через козла		
91	Опорный прыжок через коня.		
92	Опорный прыжок через коня.		
93	Опорный прыжок через коня.		
94	Опорный прыжок через коня.		
Легкая атлетика (8 часов)			

95	ТБ. Низкий старт (30 м).		
96	Бег по дистанции (70-90 м).Финиширование.		
97	Челночный бег 3х10м.		
98	Развитие скоростно-силовых качеств.		
99	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов		
100	Метание гранаты на дальность		
101	Подбор разбега и отталкивание.		
102	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 11 класс (102 часов)**

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Дата</i>
----------	-------------------	-------------

урока		проведения	
		план	факт
Легкая атлетика (10 часов)			
1	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон		
2	Бег по дистанции (70-90 м).		
3	Эстафетный бег.		
4	Специальные беговые упражнения.		
5	Бег на результат (100 м).		
6	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.		
7	Отталкивание. Челночный бег.		
8	Прыжок в длину на результат		
9	Метание гранаты из разных положений.		
10	Метание гранаты на дальность.		
Спортивные игры – Баскетбол (18 часов)			
11	Ведение мяча с сопротивлением. Т.Б		
12	Совершенствование перемещений и остановок игрока		
13	Быстрый прорыв (3 x 1).		
14	Бросок в прыжке со средней дистанции.		
15	Учебная игра		
16	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.		
17	Развитие скоростно-силовых качеств		
18	Нападение против зонной защиты (2 x 3).		
19	Сочетание приемов: ведение, бросок.		
20	Нападение через центрального.		
21	Индивидуальные действия в защите		
22	Индивидуальные действия в защите		
23	Учебная игра.		
24	Учебная игра.		
25	Учебная игра.		
26	Учебная игра.		
27	Учебная игра.		
28	Учебная игра.		
Катание на коньках 14ч			
29	Инструктаж по Т.Б ОРУ.		
30	Техника старта. Правила падений.		
31	Техническое катание в группах		
32	Техническое катание 8-10 кругов		
33	Техника старта: шеренгами ,парами		
34	ускорение по прямой с ходу 1 раз 60м		
35	бег со старта – 30-40м		
36	Техническое катание 8-10 кругов.		
37	Подвижные игры.		
38	Техническое катание 4 – 5 кругов.		
39	Тестирование в беге на 500м		
40	Произвольное катание.		
41	Техническое катание 10 кругов		
42	Тестирование в беге на 1000м		
Лыжная подготовка (16 ч)			
43	Инструктаж по Т.б.. Переход с хода на ход		
44	Коньковый ход.		
45	Попеременный четырехшажный ход.		
46	Переход с одновременных ходов на попеременные.		
47	Преодоление подъемов и препятствий.		

48	Элементы тактики лыжных гонок		
49	Поворот на месте махом.		
50	Прохождение дистанции 8 км		
51	Повороты упором		
52	Переход с попеременных ходов		
53	Прохождение дистанции 8 км		
54	Коньковый ход. Повторение.		
55	Элементы тактики лыжных гонок		
56	Зачет. Прохождение дистанции		
57	Зачет. Прохождение дистанции		
58	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории		
Спортивные игры (36 ч) Волейбол (18ч)			
59	Стойки и передвижения игроков. ТБ		
60	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		
61	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		
62	Прямой нападающий удар.		
63	Прямой нападающий удар в тройках		
64	Нижняя прямая подача на точность		
65	Нижний прием мяча.		
66	Прямой нападающий удар из 3-й зоны.		
67	Учебная игра.		
68	Индивидуальное и групповое блокирование.		
69	Учебная игра.		
70	Прямой нападающий удар из 4-й зоны.		
71	Учебная игра.		
72	Учебная игра.		
73	Позиционное нападение со сменой места		
74	Учебная игра.		
75	Учебная игра.		
76	Учебная игра.		
Гимнастика (18 ч)			
77	Повороты в движении.		
78	Перестроение из колонны по одному в колонну по два		
79	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.		
80	Упражнения на гимнастической скамейке.		
81	Упражнения на гимнастической скамейке.		
82	Подъем разгибом		
83	Подъем разгибом		
84	Лазание по канату, по гимнастической стенке		
85	Длинный кувырок вперед.		
86	Стойка на голове.		
87	Стойка на голове.		
88	Стойка на руках.		
89	Стойка на руках.		
90	Поворот боком		
91	Поворот боком		
92	Комбинация: длинный кувырок и т.д		
93	Комбинация: длинный кувырок и т.д		
94	Выполнение комбинаций упражнений		
Легкая атлетика (8 ч)			
95	Низкий старт (30 м).		
96	Бег по дистанции (70-90 м).		
97	Челночный бег.		
98	Финиширование.		
99	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.		

100	Метание гранаты на дальность.		
101	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.		
102	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.		