

Х. Глебовка МО Кущевский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 33 им Литвинова П.С.

Утверждено  
решение педагогического совета  
от \_\_\_\_\_ 2022 года  
протокол № \_\_\_\_  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_/В.В. Шамян

## Рабочая программа

по физической культуре

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

Количество часов 204

Учитель: Никулин Владислав Владимирович

Программа по физической культуре разработана на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2019 года №2/16-з) и Модульной программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» рекомендованной Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 классов разработана на основе и в соответствии:

Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).

Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».

Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Приказ Минспорта России от 19.06. 2017 года № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 - 2021 годы»

Приказ Минпросвещения России от 25.11.2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы.

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.

Цель развития 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.

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 ориентации 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 системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- 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;
- выработку 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 саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 10-11 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация

педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей. В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 340 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №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».

В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки», заменен разделом «Кроссовая подготовка», изменено количество часов из-за несовпадения количества учебных недель (в примерной программе -35 учебных недель, в рабочей программе – 34, согласно учебному плану школы, утвержденному педсоветом от 31 августа 2015г.).

## 1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта,

общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) 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;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**Блок «Выпускник научится»**, включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.



– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

**Комплекс ГТО** нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС.

### Контрольные тесты и упражнения

(Физическая культура 10 -11 классы: учебник для общеобразовательных организаций; базовый уровень/В.И. Лях)

показатель Упражнения	пол	10 класс (17 лет)			11 класс (18 лет)		
		высокий «5»	средний «4»	низкий «3»	высокий «5»	средний «4»	низкий «3»
Бег 30 м, с	ю	4,8 и меньше	5,2 -5,5	5,6 и больше	4,7 и меньше	5,1 – 5,4	5,5 и больше
	д	4,9 и меньше	5,4 -5,8	5,9 и больше	-	-	-
Бег 60 м, с	ю	-	-	-	-	-	-
	д	9,7 и меньше	-	10,7 и больше	-	-	-
Бег 100 м, с	ю	14,4	14,8	15,5	13,8	14,2	15,0
	д	16,5	17,2	18,2	16,2	17,0	18,0
Прыжки в длину с разбега, см	ю	240	220	190	250	230	195
	д	210	185	170	215	190	175
Метание набивного мяча 1 кг из положения стоя, см	ю	1262	1083	900	1340	1200	1080
	д	1083	970	860	1040	920	800
Подтягивание из виса (ю) Из виса лежа (д), кол-ва раз	ю	11	9	7	12	10	8
	д	16	12	7	17	13	9
Сгибание и разгибание(	ю	40	25	15	42	26	16

отжимание) рук в упоре лежа, кол-ва раз	д	16	12	8	16	12	7
Поднимание туловища из и. п. лежа, кол-ва раз за 30 с	ю	23	20	16	24	20	16
	д	21	17	14	21	17	13
Прыжки через скакалку, кол-во раз в мин	ю						
	д	135	130	120	140	135	125
Челночный бег 3х10 м с	ю	7,2	7,7	8,1	7,2	7,8	8,2
	д	8,4	8,9	9,5	8,6	9,2	9,7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастич. Скамейке	ю	+13	+8	+6	+13	+8	+6
	д	+16	+9	+7	+12	+7	+5

### ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### ***Контроль усвоения практической части.***

***«Отлично»***, выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

***«Хорошо»***, выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

***«Удовлетворительно»***, выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

***«Неудовлетворительно»*** выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

### ***Контроль усвоения теоретической части.***

***«Отлично»***, если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

***«Хорошо»***, если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

***«Удовлетворительно»***, если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

***«Неудовлетворительно»*** учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

## **Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования**

(Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»)

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования , (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413);
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 года №2/16-з);
- Модульной программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» рекомендована Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации

- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №33 им. Литвинова П.С.
- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени среднего общего образования МБОУ СОШ №33 им. Литвинова П.С.
- УМК В.И. Ляха, включённых в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованных к использованию в 2019-2020 учебном году.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в средней школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 170 ч.

Рабочая программа рассчитана на 170 часов (34 учебных недели) на два года обучения: в 10 классе – 102 часа, в 11 классе – 68 часов.

При составлении рабочей программы произведена корректировка Примерной основной программы среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 года №2/16-з) и Модульной программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы темы «Лыжные гонки» в примерной и в модульной программах и «Плавание» в примерной программе заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и введен раздел «Кроссовая подготовка». Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 28.06.2016 года №2/16-з). Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры).

В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной основной программы среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 года №2/16-з);
- Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования
- Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089"
- Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).

Предметом обучения физической культуре в 10-11 классах продолжает оставаться двигательная деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве ее психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств, на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура и здоровый образ жизни – 16 час**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Направления проектной деятельности:** История физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Современные фитнес-программы. Спортсмены Краснодарского края. Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающих технологии. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Адаптивная физическая культура.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность - 4 час**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; оздоровительная ходьба и бег.

#### **Физическое совершенствование – 112 час**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание

гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.  
Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 10-11 классов

№. п\п	Разделы, темы	Количество часов		
		Рабочая программа	10 класс класс	11 класс класс
<b>1.</b>	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>2.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b> Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)	<b>112</b>	<b>56</b>	<b>56</b>
3.1	Гимнастика с основами акробатики	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
3.2	Легкая атлетика	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
3.3	Спортивные игры:	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
3.3.1	<i>баскетбол</i>	<i>16</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
3.3.2	<i>волейбол</i>	<i>16</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
3.3.3	<i>Футбол, мини-футбол</i>	<i>8</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
3.3.4	<i>гандбол</i>	<i>8</i>	<i>4</i>	<i>4</i>



3.4	Кроссовая подготовка	14	7	7
3.5	Спортивные единоборства	12	6	6
3.6	Прикладная физическая подготовка	4	2	2
	<b>Итого п.п. 1-3</b>	<b>136</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>4.</b>	<b>Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!»</b>			
4.1.	Гимнастика с основами акробатики	8	4	4
4.2.	Лёгкая атлетика	12	6	6
4.3.	Спортивные игры:	48	24	24
4.3.1.	баскетбол	12	6	6
4.3.2.	волейбол	12	6	6
4.3.3.	футбол	12	6	6
4.3.4.	бадминтон	12	6	6
	<b>Итого п.4</b>	<b>68</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>204</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**10-11 классы всего 204 ч.**

Содержание курса	Тематическое планирование	Кол-во часов		Характеристика видов деятельности учащихся
		10 кл	11 кл	
1.Физическая культура и здоровый образ жизни 16 ч		8	8	
<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой. Основы организации двигательного режима.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».</p>	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении здоровья	1		<p>Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании».</p> <p>Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.</p> <p>Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений. состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и</p>
	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.		1	
	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1		
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .		1	
	Формы организации занятий физической культурой. Основы организации двигательного режима.	1		
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».	1	1	

<p>населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>	Современное состояние физической культуры и спорта в России. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>		1	<p>других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр</p>
	Адаптивная физическая культура		1	
	Основные формы и виды физических упражнений.	1		
	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.		1	
	Понятие о физической культуре личности	1		
	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	1	1	
	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.	1		
	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью		1	

2. Физкультурно – оздоровительная деятельность 4 ч.			2	2	
Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.  Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; оздоровительная ходьба и бег.	Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.			1	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и составляют комплексы упражнений и простые программы. Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.
	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.		1		
	Гимнастика при умственной и физической деятельности;			1	
	Оздоровительная ходьба и бег. Туризм: история и назначение. Виды и формы туризма.		1		
3. Физическое совершенствование 112 ч.  Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)			56	56	
3.1 Гимнастика с основами акробатики 24 ч.			12	12	
Организирующие команды и приемы.	Правила техники безопасности. Повороты кругом в движении		1	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
	Правила техники безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.		1	1	
Акробатические упражнения и комбинации.	Мальчики Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	Девочки Сед углом. Стоя на коленях наклон назад	1	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
	Стойка на руках с	Стойка на лопатках	1	1	

	помощью. Переворот боком	Кувырки назад в полушпагат.			<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений на спортивных снарядах и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
	Кувырок назад через стойку на руках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Комбинации из ранее освоенных элементов	1	1	
<p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p>	Подтягивание в висе	подтягивание из виса лёжа	1	1	
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Толчком ног подъём и упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.	1	1	
	Подъём переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	Равновесие на нижней; соскок махом.	1	1	
	Опорный прыжок через коня в длину высотой 115-120 см	прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину) высота 110см	1	1	
	Опорный прыжок через коня в длину высотой 120-125 см	прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину) высота 110см		1	
	Вис согнувшись, вис прогнувшись	Упор присев на одной ноге	1	1	
Упражнения с гимнастической скамейкой			1		

	Полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1	1	
<b>3.2.Легкая атлетика – 32 ч</b>		<b>17</b>	<b>17</b>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Беговые упражнения.	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий и низкий старт.	1	1	
	Стартовый разгон. Бег на результат 100 м	1	1	
	Бег 100 м. Финиширование	1	1	
	Высокий и низкий старт до 40м	1	1	
	Эстафетный бег.	1	1	
	Челночный бег 3х10м.	1	1	
	Бег 60 м.	1	1	
	Бег 100 м.	1	1	
	Бег с ускорением, максимальной скоростью		1	
	Бег по пересечённой местности с элементами спортивного	1		
	Варианты челночного бега. Бег с изменением направления, скорости		1	
Прыжковые упражнения.	Прыжки в длину. Фаза полёта	1	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают правила безопасности</p>
	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	1		
	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега на результат.	1	1	
	Прыжок в высоту с 9 - 11 шагов разбега на результат. Правила соревнований в прыжках	1	1	
	Прыжки через препятствия и на точность приземления		1	

Упражнения в метании малого мяча.	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м	Метание мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега,	1	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают правила безопасности
	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность	Метание гранаты весом 500 г с места на дальность,	1		
	Метание гранаты весом 500—700 г с колена, лёжа; с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м	Метание гранаты весом 500 г с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м	1	1	
	Бросок набивного мяча (2 кг, 3 кг) двумя руками из различных исходных положений:		1	1	
3.3 Спортивные игры: 96 ч			48	48	
3.3.1 Баскетбол.			14	14	
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов		1	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют индивидуальные и групповые действия в баскетболе; выполняют специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники баскетбола.
	Ловля и передача мяча в движении различными способами		1	1	
	Передача мяча в парах, тройках. Квадрате. Круге		1	1	

	Ведение мяча в высокой и низкой стойках с изменением направления и скорости с сопротивлением защитника..	1	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитник	1	1	
	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников	1	1	
	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и нападении	1	1	
	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	1	
	Перехват мяча	1	1	
	Борьба за мяч после отскока от щита	1	1	
	Быстрый прорыв	1	1	
	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	1	1	
	Учебно-тренировочная игра Правила соревнований по баскетболу.	1	1	
	Игра по правилам баскетбола	1	1	



3.3.2 Волейбол		<b>14</b>	<b>14</b>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют индивидуальные и групповые действия в волейболе; выполняют специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники волейбола. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	1	
	Варианты подачи мяча	1		
	Варианты техники приёма и передач мяча.	1	1	
	Варианты блокирования нападающих ударов	1	1	
	Приём мяча отражённого сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1	1	
	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	1	
	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1	1	
	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.. Варианты подач мяча.	1	1	
	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и нападении.	1	1	
	Учебно-тренировочная игра. Правила соревнований по волейболу.	1	1	
	Подачи в парах	1	1	
	Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м	1	1	
	Подачи через сетку из-за лицевой линии	1	1	
	Подачи в правую и левую половины площадки	1	1	
	Имитация нападающего удара с разбега. Нападающий удар в прыжке		1	
3.3.3 Футбол, мини-футбол		<b>10</b>	<b>10</b>	
	Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в
	Игра по упрощённым правилам	1	1	
	Передача мяча, ведение мяча	1	1	
	Остановка мяча	1	1	
	Варианты остановок мяча ногой, грудью.	1	1	

	Варианты ударов по мячу ногой и головой.	1	1	процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Обыгрыш сближающихся противников. Финты;	1	1	
	Игра голай, использование корпуса	1	1	
	Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите	1	1	
	Учебно-тренировочная игра. Правила соревнований по футболу ( мини-футболу).	1	1	
<b>3.3.4 Гандбол</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
	Техника безопасности при проведении спортивных игр. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от <i>ситуаций и условий</i> , возникающих в процессе игровой деятельности.
	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.	1	1	
	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	1	
	Учебно-тренировочная игра. Правила игры в гандбол.	1	1	
<b>4.3.4 Бадминтон</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	Выполнять короткий атакующий удар с задней линии площадки. Выполнять плоские удары открытой и закрытой стороной ракетки. Демонстрировать выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый левый угол площадки. Демонстрировать защитные и атакующие действия игроков в одиночной игре.
	Короткий удар с задней линии площадки	1		
	Плоские удары открытой и закрытой стороной ракетки.	1	1	
	Тактика одиночной игры в защите; в атаке.	1	1	
	Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.	1	1	
	Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков		1	

		Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки	1	1	Демонстрировать Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.
		Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков	1	1	
3.4.Кроссовая подготовка – 14ч			7	7	
	Смешанное передвижение до 25 мин. (бег в чередовании с ходьбой.)		1	1	Раскрывают значение кроссовой подготовки для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники бега и правила соревнований .
	Кросс по пересеченной местности 3000 м	Кросс по пересеченной местности 2000 м	1	1	
	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой. 5000 м	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой. 3000 м	1	1	
	Бег на 3000 м.	Бег на 2000 м.	1	1	
	Кросс по пересеченной местности 5000 м.	Кросс по пересеченной местности 3000 м.	1	1	
	Длительный бег до 25 мин	Длительный бег до 20 мин	1	1	
	Старты из различных исходных положений.	Старты из различных исходных положений.	1	1	
	3.5. Спортивные единоборства -12 ч			6	
техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и	Приёмы самостраховки. Правила соревнований.		1	1	
	Самостоятельная разминка перед поединком,		1	1	

самостраховки.	силовые единоборства в парах.			процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.
	Игра «Борьба всадников». Приёмы борьбы лёжа и стоя	1	1	
	Силовые упражнения в парах. Учебная схватка.	1	1	
	Приёмы борьбы лёжа и стоя.	1	1	
	Игра «Борьба всадников» . умение судить учебную схватку	1	1	
<b>3.7. Прикладная физическая подготовка 4 ч</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
	Полоса препятствий. Круговая эстафета.	1	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	<i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	1	1	

СОГЛАСОВАНО

Протоколом №1 методического  
объединения МБОУ СОШ № 33

им. Литвинова П.С.

Руководитель ШМО

Ю.Е. Коновалова \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

МБОУ СОШ № 33

им. Литвинова П.С.

Н. Е. Чаплина \_\_\_\_\_