


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа № 38 им. Страховой С.Л.

СОГЛАСОВАНО  
Методист

  
/ О.А. Воронкова /  
протокол №1 от «30» августа 2022 г.

ПРИНЯТО

решением педагогического совета  
протокол от 30.08.2022г. № 1

### Рабочая программа учебного курса

«Физическая культура»

для среднего образования

Срок освоения: 2 года (10-11 классы)

Рабочая программа составлена на основе :

- ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 286;
- Примерной рабочей программы основного общего образования по физической культуре, одобренной решением федерального УМО по общему образованию (протокол 3/21 от 27.09.2021 г.)
- ООП СОО СОШ № 38 им. Страховой С.Л. пгт Сирису

2022-2023гг.

Составители: Ермоленко Л.В.- учитель физической культуры  
Родулина В.Н.- учитель физической культуры

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОБУ СОШ №38 им.  
Страховой С.Л.  
/Е.В.Кривенко/  
приказ от 30.08.2022 г. № 314



СОДЕРЖАНИЕ

3	1. Пояснительная записка
3	Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»
3	Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»
3	Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане
8	2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»
8	Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 10-11 классов
9	Критерии и нормы оценки знаний обучающихся
10	Контрольные тесты и упражнения 10-11 классы
11	Уровень физической подготовленности учащихся 10-11 классов по легкой атлетике
12	3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на основе
12	основного общего образования
12	личностные результаты
15	Метапредметные результаты
15	Предметные результаты 5 класс
20	4. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

## 1. ПОСНИТЕЛНА ЗАПСКА

- ФГОС НОО, утврђеног приказа Министарства просвете РФ от 31.05.2021 г. № 286;  
- Примерной рабочей программы основного общего образования по физической культуре, одобренной решением федерального УМО по общему образованию (протокол 3/21 от 27.09.2021 г.)  
- ООП СОО СОШ № 38 им. Страховой С.Л. шт «Сирius»  
- Предметная линия учебников А.П. Матвеев: Физическая культура. 10-11 классы. Учебники. ФГОС; Издательство . Просвещение, 2022 г.  
М.А. Виленский В.И. Лях 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2019-г.  
При составлении рабочей программы учтены климатические условия территории и возможности материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Лавание» заменены на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и введен раздел «Кроссовая подготовка». *Для беснежных районов Российской Федерации или в отсуствие условий для занятий лыжной подготовкой разрабатывается замкнутый модуль «Лыжные гонки» на двугательную активность на свежем воздухе. 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, полоса препятствий).*

Для обеспечения большей прикладности, разносторонности воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программ 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.

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Атлетические единоборства». Данный раздел программы охватывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрая реакция на изменение двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению и перестройке двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых парметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей).



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

- Приказ Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609
- Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. N 400;

- Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушениями состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнять нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников. Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, предоставляет возможность разноуровневого обучения. Программа обеспечивает преемственность с Рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

Цель программы реализуется по трём основным направлениям:

**1. Развивающая направленность** определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагается в результате работы сформировать готовность к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2. Обучающая направленность** представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий физической подготовкой, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индвидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности,



совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предостоят умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структуре организационной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовку.

**3. Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сути физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобретение учащимися к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

## **Базовый уровень**

### **Физическая культура как область знаний**

Современные здоровьесберегающие системы воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и логического, предупредительного профессиононального заблуждения и вредных привычек, поддержания репродуктивной функции.

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

Система индивидуальной 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 подготовки населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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;
- комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
- оздоровительная ходьба и бег.

### Физическое совершенствование

### Спортивно-оздоровительная деятельность

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):**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

Гимнастика с элементами акробатики:

- акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).
- Легкая атлетика:

- 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: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол

Спортивные единоборства:

- технико-тактические действия самообороны;
- приемы страховки и само страховки.

### Прикладная физическая подготовка:

- полосы препятствий;

- *кросс по нересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей,

том числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>, повышение уровня физической подготовки обучающихся, позволяющего выполнять нормы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

<sup>1</sup> Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течение учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. № 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года № МД-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"



**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчета 3 ч в неделю: в 10 классе - 102 ч, в 11 классе - 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 204 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах

№ п/п	Разделы, темы	Классы		
		Рабочая программа	10	11
<b>I</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>172</b>	<b>86</b>	<b>86</b>
<b>1.1</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1.2</b>	<b>Способы физической деятельности</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>1.3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>132</b>	<b>66</b>	<b>66</b>
<b>1.3.1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>1.3.2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение 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>126</b>	<b>63</b>	<b>63</b>
<b>1.3.2.1</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол, волейбол)</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>1.3.2.1.1</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>1.3.2.1.2</b>	<b>Волейбол</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>1.3.2.2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>1.3.2.3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>1.3.2.4</b>	<b>Спортивные единоборства</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>1.3.2.5</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>II</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>2.2.</b>	<b>По выбору учителя (футбол, гандбол, фрисби)</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>Итого</b>		<b>204</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включается в себя следующие 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 культуре, желание улучшить свои результаты

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темы программы и развить его двигательные способности, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому учащемуся 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.*

**Мелкие ошибки** считаются такие, которые не влияют на качество выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность оттачивания, нарушение ритма, неравильное 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 выполнения упражнения.

### *Контроль усвоения правил практической части.*

**«Отлично»**, выставляется, когда двитательное 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 движения или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

**«Неудовлетворительно»** выставляется, когда двитательное действие выполнено неправильно и неуверенно при ответственном 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 изучаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

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

### **Контрольные тесты и упражнения.**

В первой половине сентября и первой половине мая проводится тестирование уровня физической подготовленности обучающихся, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прогресс за учебный год с точки зрения развития конкретных координационных и кондиционных качеств.



Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физическое способнос-ти	Контрольное упражнение (тест)	Возраст т, лет	Юноши		Девушки								
				Высокий	Средний	Высокий	Средний							
1	Скоростн-ые	Бег 30 м, с	16-17	5,2 и ниже	5,1	5,1-4,8	5,0-4,7	4,4 и выше	4,3	6,1 и ниже	6,1	5,9-5,3	4,8 и выше	4,8
2	Координатно-ые	Челночный бег 3 x 10 м, с	16-17	8,2 и ниже	8,1	8,0-7,7	7,9-7,5	7,3 и выше	7,2	9,7 и ниже	9,6	9,3-8,7	8,4 и выше	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17	180 и ниже	190	195-210	205-220	230 и выше	240	160 и ниже	160	170-190	210 и выше	210
4	Вынослив-ость	6-минутный бег, м	16-17	1100 и ниже	1100	1300-1400	1500	1500 и выше	1500	900 и ниже	900	1050-1200	1300 и выше	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17	5 и ниже	5	9-12	15	15 и выше	15	7 и ниже	7	12-14	20 и выше	20
6	Силловые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16-17	4 и ниже	5	8-9	11 и выше	11 и выше	12	6 и ниже	6	13-15	18 и выше	18

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностей ориентаций:

#### 1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Лимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов регионов Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивной традиции своего края; знание достижений отечественных

спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознание, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; осознание чувства ответственности и долга перед Родinou на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

#### 2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание понимания роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веропримости, уважительного и доброжелательного отношения к другим людям; готовность к равнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных

и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

### **3. Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость,

благородство.

### **4. Эстетического воспитания:**

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

### **5. Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природой и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследования в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

### **6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и мотивации здорового образа жизни:**



**8. Экологического воспитания:**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здоровья и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, полученные при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

**7. Трудового воспитания:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) экологической и социальной ответственности, способность инициировать, планировать и самостоительно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развития необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личностных и общественных интересов и потребностей.

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасного поведения в том числе навыков безопасного поведения в интернете-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысленная ответственность и выстраивание дальнейшие цели; умение принимать себя и других; не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; формирование навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

## Метапредметные результаты

проявляются в следующие умения, навыки, способности:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики переутомления и заболеваний;
- во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической работоспособности, физического развития и физической работоспособности.



Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики перестройки организма и сохранения работоспособности.

Одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь **объяснять:**

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

### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регуляторами развития физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенностями 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, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и совместных занятий и соревнований;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;



- профилактика травмы и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировка и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и здоровьесберегающей 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;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Блок «Выпускник научится», включается в учебные задачи, для успешного обучения и социализации, освоения 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 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.

Блок «Выпускник получает возможность научиться» в тексте выделен курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности подготовленных обучающихся.

Выпускник на базовом уровне научится	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться
<b>Знания о физической культуре</b>	
определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность, проводить занятия индивидуального, коллективного и семейного досуга;
знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	
знать правила и способы планирования систем индидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;	
характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	
характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физической подготовки и физической подготовки



<p>результатам мониторинга;</p>	
	<p>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p>
<p>составлять и выполнять комплексы специальных физической подготовки.</p>	<p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p>
	<p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p>
	<p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	
<p>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p>	<p>практически использовать приемы защиты и самообороны;</p>
<p>- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые специальными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p>	<p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>
<p>выполнять нормативные требования испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>	<p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>

**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 качествами ответственными показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».



**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

10-11 классы 3 ч. в неделю, всего 204 ч.

Основная направленность	Электронные образовательные ресурсы	Характеристика видов учащихся деятельности	Количество		Тематическое планирование	Содержание курса
			тво часов	кл. / кл.		
направление воспитания детей-студенты	-		10	8	Значение современных образовательных систем для физического воспитания. Традиционные и современные образовательные системы. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред здоровью человека от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов	Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долготелетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержания репродуктивной функции.
			11			
2,4,5	1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> 2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Премет «Физическая культура» <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>	Раскрывают значение современных образовательных систем для физического воспитания (Стречинг, Атлетическая гимнастика, Фитнес, Аэробика, Ритмическая аэробика, Ламп-аэробика, Слайд-аэробика, Бело аэробика, Аква аэробика, Изотон, Калланетика, Шейпинг, Кроссфит, Бодифлекс Дыхательная гимнастика, Лилатес, Йога, Ушу) Раскрывают негативные последствия от употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов.	1	8	Значение современных образовательных систем для физического воспитания. Традиционные и современные образовательные системы. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред здоровью человека от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов	Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долготелетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержания репродуктивной функции.
2,4,5			8	8	1.1. Физическая культура как область знаний - 16часов	



<p><a href="http://metodsovet.su/dit/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dit/fiz_kultura/9</a></p> <p>5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>7. Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p> <p>8. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт <a href="http://www.ru.sedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.ru.sedu.ru/fizkultura/list_49.html</a></p>	<p>включаются в положение о соревнованиях: цели и задачи соревнования; руководство; время и место проведения; участники; программа; условия проведения и зачет; порядок награждения лучших участников и команд; форма заявки и сроки ее предоставления; на основе публикации журнала "Физическая культура в школе" <b>Готовят доклад на тему "Сортивно-массовые соревнования в школе"</b></p>	<p>Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности Характеризовать, классифицировать и выработать упражнения, в том числе</p>	1	1	<p>Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ЛТО» Комплекс упражнений входящих в программу ВФСК «ЛТО»</p>	<p>Государственные требования к уровню физической подготовки населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Лето к труду и обороне» (ЛТО).</p>
2,4,5	<p>Формы организации занятий физической культурой.</p>	<p>Раскрывают особенности урочной и внеурочной форм организации занятий</p>	1	1	<p>Урочные и внеурочные формы организации занятий</p>	<p>Формы организации занятий физической культурой.</p>
1,2,3,5		<p>Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности Характеризовать, классифицировать и выработать упражнения, в том числе</p>	1	1	<p>Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ЛТО» Комплекс упражнений входящих в программу ВФСК «ЛТО»</p>	<p>Государственные требования к уровню физической подготовки населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Лето к труду и обороне» (ЛТО).</p>





	<p>1.1. Международные олимпийский комитет  <a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a></p> <p>12. Международные паралимпийский комитет  <a href="http://www.paralympic.org/">http://www.paralympic.org/</a></p> <p>13. Международные спортивные федерации  <a href="http://olympic.org/uk/">http://olympic.org/uk/</a>  <a href="http://olympic.org/uk/organisation/tf/index">http://olympic.org/uk/organisation/tf/index</a>  <a href="http://www.paralympic.org/uk/">http://www.paralympic.org/uk/</a></p>	<p>растяжение и напряжение мышц. Разрабатывают индивидуальную программу упражнений с использованием локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p><b>Создают образовательный проект.</b></p>	66	66		
			3	3	1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 6 часов	Оздоровительные системы физического воспитания.
2,3,4,5,7,8	<p>14. Международная ассоциация спортивной информации  <a href="http://www.iasi.org/">http://www.iasi.org/</a></p>	<p>Сравнивают достоинства и ограничения в применении спортивно-оздоровительных систем; физические упражнения; работают в Интернете</p> <p><i>Готовят доклад</i></p>	1	1	<p>Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, велoaэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика).</p>	

2,3,4,5,7,8			1	1	Тренажеры и тренажерные устройства.	
2,3,4,5,7,8	15. Российский олимпийский комитет <a href="http://www.olympic.r">http://www.olympic.r</a>	16. Центры спортивной информации <a href="http://www.aala.org/4">http://www.aala.org/4</a> <a href="st/links_fmst.htm">st/links_fmst.htm</a>	1	1	Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. "Адаптивная физическая культура", классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация и физическая рекреация.	Индивидуально ориентированные эровыеоберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; - оздоровительная ходьба и бег
1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность-126 ч						
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзап введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
			20	20	1.3.2.1 Спортивные игры (баскетбол, волейбол) - 40часов.	
			10	10	1.3.2.1.1 Баскетбол – 20 часов	
1,2,6,8	17. Институт спортивной науки <a href="http://www.fssiwcb.com/">http://www.fssiwcb.com/</a>	18. Наука о тренировке (Abstracts) <a href="http://www-fohan.spsu.edu/dept/oaahsci/index.htm">http://www-fohan.spsu.edu/dept/oaahsci/index.htm</a>	1	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (поворотов, стоек, вывихов и вращений) и владения способами их выполнения; взаимодествуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	Современные техники передвижений, остановок, поворотов, стоек



		приемов и действий; соблюдают правила безопасности					
1,2,6,8	19. Энциклопедия по видам спорта <a href="http://www.infoport.ru/spl/">http://www.infoport.ru/spl/</a> научно – исследовательского института физической культуры. <a href="http://www.vnik.ru/">http://www.vnik.ru/</a>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачу мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устраниения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1	1	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением (в различных построениях)	Совершенствование ловли и передач мяча	
1,2,6,8	20. Сайт Всероссийского института физической культуры. <a href="http://www.vnik.ru/">http://www.vnik.ru/</a>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устраниения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1	1	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Совершенствование техники бросков мяча	
1,2,6,8	21. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры. <a href="http://www.spbnilk.ru/">http://www.spbnilk.ru/</a>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устраниения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1	1	Варианты бросков мяча и с мячом (вырывание, выбивание, действия против игрока без мяча и с мячом)	Совершенствование техники защитных действий	
1,2,6,8	22. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры и туризма.	Составляют комбинации из освоенных элементов	1	1			



	<p>методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <a href="http://www.fedot.ru/">http://www.fedot.ru/</a></p>	<p>тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодвижений, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>		3		
1,2,6,8		<p>Организуя совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважают относительно соперника и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют</p>		3	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<p>Овладевание игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>



		игру как средство активного отдыха					
<b>1.3.2.1.2 Волейбол -20 часов</b>							
		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, и выявляют ошибки устраивая; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передачи мяча; выявляют технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устраивая; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устраивая; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
			10	10			
	1,2,6,8		1	1	Варианты передвижения мяча	Варианты техники приема и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устраивая; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	1,2,6,8		1	1			Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устраивая; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности
	1,2,6,8		1	1	Варианты передвижения мяча	Варианты техники приема и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устраивая; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности

		из освоенных элементов техники подач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1	1			
	1,2,6,8	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1	1	Варианты нападающего удара через сетку	Совершенствование техники нападающего удара	
1,2,6,8		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и	1	1	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	Совершенствование техники защитных действий	

		<p>впадают способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>				
1,2,6,8		<p>взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	2	2	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p>	
1,2,6,8		<p>Организируют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во</p>	3	3	<p>Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам</p>	<p>Овладевание игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>



		время игровой деятельности, используются игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха					
			<b>16</b>	<b>16</b>	<b>1.3.2.2 Гимнастика с элементами акробатики-32 часов.</b>		
		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Входят упражнениями для организации самостоятельных тренировок	1	1	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	Используя программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	
1,2,6,8		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	1	1			1,2,6,8

	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий						
1,2,6,8	Выполняют обязанности командира отряда. Оказывают помощь в установке и борке снарядов. Соблюдают правила соревнований	<b>Составляют комбинации, упражнения на развитие соответствующих физических способностей.</b>	1	1	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками		
1,2,6,8	Описывают технику упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений		1	1	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении		
1,2,6,8	Составляют комплексы упражнений с предметами. Демонстрируют комплексы упражнений с предметами		1	1	Юноши С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами Левушки Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, бодипими мячами		
1,2,6,8	Описывают, анализируют и		1	1	Юноши Подъем в упор силой; вис		Освоение и совершенствование висов и упоров

ВФСК «ЛТО»	согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, упор в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разбегом до седа ноги врозь, соскок махом назад Девушки Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис упор. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок	1	1	сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплексы упражнений из числа изученных		
	Юноши Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см (10 кл.) и 120–125 см (11 кл.) Девушки Прыжок упором с разбега под упором к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1	1	Описывают технику данных упражнений		1,2,6,8
	Юноши Длинный кувырок через препятствие на руках с стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов Девушки Сед упором; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	1	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		1,2,6,8
	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с	1	1	Используют гимнастические и		1,2,6,8
Развитие координальных способностей						



1,2,6,8		<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических</p>	<p><b>в процессе уроков</b></p>		<p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное знание легкоатлетических упражнений.</p>	<p>основы знаний</p>
<p><b>1.3.3 Легкая атлетика – 36 час</b></p>						
1,2,6,8		<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>18</p>	<p>18</p>	<p>Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах</p>	<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>
		<p>акробатические упражнения для развития координационных способностей</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращения, акробатических упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</p>	<p>БФСК «ТЮ»</p>

1,2,6,8		<p>Описывают и анализируют технику выполнения упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	1 1 1 1	1 1 1 1	<p>Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон Бег на результат на 100 м Эстафетный бег</p>	<p>Совершенствование техники спринтерского бега <b>ВФСК «ЛТО»</b></p>
		<p>упражнений и правила соревнований. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p> <p><b>Составляют комбинации, упражнения, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценить и проводить соревнования.</b></p>	6	6	<p>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований</p> <p>Выполнение обязанностей судьи по видам легкойатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками</p>	<p><b>Беговые упражнения- 12ч.</b></p>

		<p>Применяют бетоны упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения бетонных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	1	1		<p>Совершенствование техники длительного бега</p> <p><b>ВФСК «ЛТО»</b></p>
1,2,6,8		<p>Описывают и анализируют технику выполнения бетонных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение бетонных упражнений. Применяют бетоны упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,</p>	1	1	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин Бег на 3000 м</p>	



		контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности				
		контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	6	6		
		анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальные режимы физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	3	3	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега <b>ВФСК «ЛТО»</b>
1,2,6,8		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальные режимы физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	3	3		<b>Прыжковые упражнения – 12ч.</b>

1,2,6,8		<p>Описывают и анализируют технику прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальные режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	3	3	Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега	<p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p>
1,2,6,8		<p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p>	1	1	<p>Метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4–5 бросковых шагов с укороченного и</p>	<p>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</p> <p><b>ВФСК «ЛТО»</b></p>
<b>Упражнения в метании спортивного снаряда- 12ч.</b>						

		<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Примаменяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальныи режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	2	2	<p>полного разбег на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10–12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>	<p><b>1.3.2.4 Спортивные упражнения – 18 часов</b></p>
1,2,6,8		<p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Приманяют изученные упражнения при организации самостоятельных</p>	в	е	<p>процесс уроков</p> <p>Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Питание борца. Самостоятельная разминка перед поединком. Самоконтроль при занятиях единоборствами Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств</p>	<p><b>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ</b></p>



		<p>тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнения в единоборствах. Овладевают приемами первой помощи при травмах. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют простейшие комбинации упражнений на развитие соответствующих физических способностей.</p>				<p>Освоение техникой владения приемами ВФСК «ТЮ»»</p>
1,2,6,8		<p>Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	1 1 1	1 1 1	<p>Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка</p>	



		<p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.</p>	1	1	<p>Чередование бега с ходьбой.</p> <p>Длительный бег до 20 мин.</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Кросс 2000м, 3000м</p>	<p>элементарными спортивного ориентирования.</p>	<p>Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях длительным бегом.</p>	<p>Совершенствование организаторских умений</p>	<p>2.1 Региональный компонент . Спортивные игры с элементами гандбола-14 ч.</p>
3,4,5,6,8	3,4,5,6,8	<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	1	1					
3,4,5,6,8	3,4,5,6,8	<p>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>	1	1					



		<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижения, остатков поворотов, стоек; выявляют ошибки и выделяют особенности их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>	0,5	0,5	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. техника передвижений.</p>	<p>Совершенствование техники поворотов, стоек</p>
2,3,4,6		<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и выделяют особенности их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>	0,5	0,5	<p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением (в различных построениях)</p>	<p>Совершенствование ловли и передачи мяча</p>
2,3,4,6		<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; соблюдают правила безопасности</p>	1	1	<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением</p>	<p>Совершенствование техники ведения мяча</p>



		взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых техник и действий; соблюдают правила безопасности				
		взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых техник и действий; соблюдают правила безопасности	1	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом	Совершенствование техники передвижений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей
2,3,4,6		взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых техник и действий; соблюдают правила безопасности	1	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Совершенствование тактики игры
2,3,4,6		взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых техник и действий; соблюдают правила безопасности	1	1	2,3,4,6	2,3,4,6



		зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности					
		Организуя совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважают соперников и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	1	1	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	
			9	9	<b>2.2. По выбору учителя, учащегося, определяемый самой школой. Спортивные игры с элементами футбола - 18ч.</b>		
2,3,4,6		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений,	1	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Совершенствование техники передвижений, остатков поворотов и стоек	

		остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1	1	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	
2,3,4,6		остановок ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности	1	1	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	
2,3,4,6		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения;	1	1	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Совершенствование техники ведения мяча	2,3,4,6





		<p>совместного освоения техник игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности</p>				
2,3,4,6		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоения взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	2	2	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападениях и защите</p>	<p>Совершенствование тактики игры</p>
2,3,4,6		<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, права игра, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень усложнения организации времени игровой деятельности, используют игровые действия для</p>	2	2	<p>Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игра по правилам</p>	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>

		<p>комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>				
--	--	---	--	--	--	--

## **Аннотация к рабочей программе ООП ООО (10 – 11 классы)**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 38 им. Страховой С.Л.»

### **Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура» разработана в соответствии с пунктом 32.1 ФГОС ООО и реализуется 2 года - 10 -11 классы.

Рабочая программа разработана учителями физической культуры Ермоленко Л.В. и Ролдугиной В.Н. в соответствии с Положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителем в школе по определённому учебному предмету.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью ООП ООО, определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением педагогического совета учителей и согласована начальником методического отдела МБОУ СОШ № 38 им. Страховой С.Л. 30.08.2022 г.

Дата 30 августа 2022 г.