

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя бюджетная общеобразовательная школа №31 имени Потапова  
С.Н. Белоглинского района»

**УТВЕРЖДЕНО**

Решением педагогического совета  
От 31 августа 2021 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Панова О.А.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По предмету «Физическая культура»

Уровень образования: среднее общее образование, 10- 11 классы

Количество часов: 136 часов (по 68 часов в 10 и 11 кл. 2 часа в неделю)

Учитель: Извекова Наталья Михайловна

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС СОО).

С учётом примерной основной образовательной программы среднего общего образования; основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №31.

С учётом рабочей программы «Комплексная программа физического воспитания», с учётом УМК 1-11 класс, В.И. Ляха, А.А. Зданевича (ФГОС). Просвещение, 2019 г.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.** Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

**1.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 и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию

в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

2

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.

## **2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

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

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. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетического воспитание):**

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,

3

ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

**5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания):**

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

**6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья:**

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 безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

**7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно 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 развитие 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 личных и общественных интересов и потребностей.

#### 4

### **8. Экологическое воспитание:**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и 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, получаемые 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.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Личностные результаты* могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- ✓ владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- ✓ владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

✓ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

✓ 5

✓ В области физической культуры:

✓ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

✓ владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

✓ умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*Метапредметные результаты* освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала образовательных дисциплин (в *Предметные результаты* особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

освоения физической культуры.

1. Умение использовать другие разнообразные формы и виды физкультурно – оздоровительной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

2. Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний.

3. Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические

упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

4.Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

5.Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

## 6

**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 по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

1. Содействие гармоническому физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения , гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, пртивостоянии стрессам.

2. Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

3. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол).

4. Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно – силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей, их согласованности, способностей произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.)

5. Совершенствование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

6. Совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

7. Воспитание чувства патриотизма и других положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

8. Создание условий для подготовки сдачи тестов ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

9. Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

10. Закрепление потребности в регулярности самостоятельных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

7

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в



физкультурно-оздоровительных и военно-патриотических мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:

- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни
- выполнение учащимися Краснодарского края видов испытаний, предусмотренных нормативно – тестирующей частью Комплекса.
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско – юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ГТО.

## 8

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 классы из расчёта 2 часа в неделю (базовый уровень изучения предмета). Рабочая программа рассчитана 136 часов на два учебных года обучения. Особенностью является то, что группы занимающихся состоят из юношей допризывного возраста 10 – 11 классов и девушек соответствующего возраста. Данная программа состоит из следующих компонентов: информационный (знания), мотивационно – процессуальный компонент (физическое совершенствование) и операциональный компонент (способы деятельности), где учащиеся выпускных классов получают возможность сформировать активную жизненную позицию, сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность, получают возможность подготовиться для службы в ВС РФ и поступлению в соответствующие ВУЗы. В соответствии с этим у данной категории учащихся появится дополнительная возможность качественно подготовиться для сдачи нормативов при поступлении профильные ВУЗы.

### **Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя четыре основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

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

Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания). Изучается в рамках проведения (в процессе) урока.

9

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них также вырабатываются важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность. Активность, самостоятельность, стремление физическому и духовному совершенству. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, на овладение базовыми видами школьной программы и физкультурно – оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладно – ориентированной деятельности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоническое физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащению и расширению двигательного опыта, формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях.

В разделе «Тематическое планирование» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы физкультурно – оздоровительной деятельности, спортивно – оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно – воспитательного процесса.

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в средней школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

### 10

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

- планирование совершенствования физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная);
- планирование уроков физической культуры с учётом проведения теоретической и практической части ГТО;
- планирование теоретических уроков по физической культуре (по 1 уроку в начале и по окончании каждой четверти).

## **2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Основы знаний о физической культуре изучаются в рамках отдельных уроков

10 – 11 классы

Знания теоретической и практической частей ВФСК «ГТО», применение этих знаний в повседневной жизни.

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.

**Приёмы закаливания.** Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

**Спортивные игры. 10 – 11 классы (юноши и девушки)).** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу), гандболу (мини – гандболу) . Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Гимнастика с элементами акробатики.

**10 -11 классы (юноши и девушки).** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Лёгкая атлетика.

**10 – 11 классы (юноши и девушки).** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

**10 – 11 классы (юноши и девушки).** Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах.

Элементы единоборств

**10 – 11 классы (юноши и девушки).** Виды единоборств. Олимпийские виды спортивной борьбы. Правила техники безопасности при занятиях. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Составление комплекса самостоятельной разминки.

10 – 11 класс юноши и девушки (практическая часть)

Баскетбол.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват, вырывание и выбивание мяча.

12

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Волейбол.

**Техника передвижений, остановок и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приёма и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

**Техника прямого нападающего удара: совершенствование** прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

Футбол (мини –футбол)

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам: совершенствование** ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.

13

**Техника перемещений, владения мячом: совершенствование:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Гандбол

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка шагом и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передача мяча:** ловля и передача мяча одной и двумя рукой от плеча на месте и в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей руками.

**Техника бросков мяча:** броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным и активным противодействием. Различное расстояние до ворот.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча, ведение мяча, опека игрока соперника, умение противостоять сопернику в рамках правил игры

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перемещения бегом и шагом, боком, лицом вперед и спиной

**Тактика игры:** взаимодействие игроков команды, умение ориентироваться в игровой ситуации

**Овладение игрой:** Игра по правилам гандбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «гандбол», помощь в организации проведения и судейства игры.

Гимнастика с элементами акробатики.

**Строевые упражнения, совершенствование:** понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом)

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:

14

совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах, с набивными мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками

**Акробатические упражнения: девушки:** кувырок вперед стойка на лопатках, кувырок вперед и назад; длинный кувырок; усложнённые кувырки, составление комбинаций ранее изученных упражнений.

**Висы и упоры: юноши:** из виса на под коленках через стойку на в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем висом, различные висы .

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, со скакалками, с набивными мячами.

**Опорные прыжки: юноши: совершенствование:** прыжок ноги в розь (козел в длину, высота- 115 см).

**Равновесие.** Упражнения на гимнастической скамейке, хождение по разметке Лёгкая атлетика.

**Техника спринтерского бега: совершенствование:** низкий старт д40 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег 100. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: юноши 2000 – 3000 метров.

**Техника прыжка в длину: совершенствование:** прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей

**Техника метания гранаты:** метание гранаты 500- 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд - вверх

**Развитие выносливости: совершенствование:** кросс до 15- 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** совершенствование: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м,5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности,

15

прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Кроссовая подготовка.**



**Техника кроссового бега:** Техника безопасности и правила кроссового бега. Судейство кросса. Преодоление дистанции 2 км, 3км. Оказание первой доврачебной помощи. Составление элементарного положения о проведении соревнований по кроссовому бегу.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Мини-гандбол»

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры: «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики»

**ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет):** бег -100м; 2км/3км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперёд стоя; прыжок в длину с места, разбега; метание гранаты 500-700гр; кросс2- 3км; плавание 50м; стрельба из пневматического оружия или электронного оружия; туристический поход с проверкой туристических навыков.

Распределение учебного времени на различные виды  
программного материала (сетка часов).

№ п/п	Вид программного материала	Авторская программа		Рабочая программа	
		Примерное распределение учебного времени (сетка часов) – 3 час/неделю		Количество часов (сетка часов) – 2 часа/неделю	
		10 классы	11 классы	10 классы	11 классы
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	90	90	68	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	7	7	В процессе урока	В процессе урока
	Основы знаний (теория) и практическая часть (тесты) ВФСК «ГТО»	В процессе урока		В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	20	20	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	12	12
1.4	Лёгкая атлетика	20	20	14	14
1.5	Лыжная подготовка*	17	17	-	-
	Кроссовая подготовка	-	-	12	12
1.6	Элементы единоборств	8	8	6	6
1.7	Плавание**	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями	6	6	-	-
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	9	9	-	-
	<b>Итого :</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

\*Для беснежных регионов лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой (методические рекомендации для ОУ Краснодарского края о преподавании предмета «Физическая культура»)

\*\*В школах, не имеющих соответствующие условия для обучения плаванию, время на прохождение этого материала перераспределяется в другие разделы учебного курса.

### Тематическое планирование – 10 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество Часов	Характеристика видов универсальных учебных действий (УУД)	Основные направления воспитания и деятельности
1.1	<b>Основы знаний о физической культуре (3 часов)</b>		Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»	1,2,3,4
	Правовые основы физической культуры и спорта	1	Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы , которые определяют уровень физической культуры общества и личности	5,6,7.
	Понятие о физической культуре личности	1	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и	
	Правила поведения, техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями	1		

			анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	
1.2	<b>Спортивные игры: волейбол; баскетбол; футбол; гандбол-</b>	<b>24</b>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.</p> <p>Изучают историю волейбола, баскетбола, футбола и гандбола.</p> <p>Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха.</p> <p>Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	5,6,7,8,

			<p>совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	<p>Чётко выполняют строевые упражнения (строевые приёмы)</p> <p>Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражнений</p> <p>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначения каждого из разделов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>	1,2,3,7.

			<p>Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости..</p>	
<b>1.4</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий.</p> <p>Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>	1,2,3,4,5,6,7,8.

1.5	<b>Кроссовая подготовка</b>	12	<p>Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. Моделируют технику освоенных приёмов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Объясняют значение закаливания воздухом для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время таких занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	6,7,8.
1.6	<b>Элементы единоборств</b>	6	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Изучают историю различных единоборств.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Применяют освоенные упражнения и</p>	1,2,6,7.

			<p>подвижные игры для развития координационных способностей.</p> <p>Раскрывают важность значения занятиями единоборствами для развития силовых качеств и силовой выносливости.</p> <p>Составляют простейшие комбинации упражнений, оказывают учителю помощь в подготовке мест для занятий.</p>	
--	--	--	--	--

**Тематическое планирование – 11 класс**

№ п/п	Наименование раздела	Количество Часов	Характеристика видов универсальных учебных действий(УУД)	Основные направления воспитания и развития личности
1.1	<b>Основы знаний о физической культуре (3 часов)</b>		Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»	1,2,3,4.
	Правовые основы физической культуры и спорта	1		
	Понятие о физической культуре личности	1	Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют	5,6,7.



			условия и факторы , которые определяют уровень физической культуры общества и личности	
	Правила поведения, техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями	1	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями	
<b>1.2</b>	<b>Спортивные игры: волейбол; баскетбол; футбол; гандбол.</b>	<b>24</b>	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований. Изучают историю волейбола, баскетбола, футбола и гандбола. Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют	5,6,7,8,

			<p>своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха.</p> <p>Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>		
<b>1.3</b>	<b>Гимнастика элементами акробатики</b>	<b>с</b>	<b>12</b>	<p>Чётко выполняют строевые упражнения (строевые приёмы)</p> <p>Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражнений</p> <p>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и</p>	1,2,3,7.

			<p>силовой выносливости</p> <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначения каждого из разделов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости..</p>	
<b>1.4</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий.</p> <p>Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений</p>	1,2,3,4,5,6,7,8.

			для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	
<b>1.5</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	12	<p>Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. Моделируют технику освоенных приёмов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Объясняют значение закаливания воздухом для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время таких занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	6,7,8.
<b>1.6</b>	<b>Элементы единоборств</b>	6	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Изучают историю различных единоборств.</p>	1,2,6,7.

			<p>Соблюдают правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p> <p>Раскрывают важность значения занятиями единоборствами для развития силовых качеств и силовой выносливости.</p> <p>Составляют простейшие комбинации упражнений, оказывают учителю помощь в подготовке мест для занятий.</p>	
--	--	--	---	--

### ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре
1.2	<p><b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b></p> <p>Виленский М. Я.. Физическая культура 10-11 классы– М.: Просвещение, 2019г.</p> <p>Лях В. И., Физическая культура10-11 классы– М.: Просвещение, 2019г.</p> <p>Авторская программа Ляха В.И.</p> <p>«Физическая культура 10-11 классы». – М.: Просвещение, 2019г.</p>

<b>2</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>
	Стенка гимнастическая
	Козёл гимнастический
	Конь гимнастический
	Перекладина гимнастическая
	Мост гимнастический подкидной
	Скамейка гимнастическая жёсткая
	Маты гимнастические и ковёр для самбо
	Мяч малый (теннисный)
	Скакалка гимнастическая
	Обруч гимнастический
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>
	Щит баскетбольный игровой
	Кольцо баскетбольное
	Мячи баскетбольные
	Мячи волейбольные
	Мячи футбольные
	Стол для настольного тенниса
	<i>Средства первой помощи :Аптечка медицинская</i>
	Спортивный зал игровой Спортивная площадка
	Кабинет для самбо
	Раздевалки
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
	28

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
Методического объединения  
учителей физической культуры и  
ОБЖ

от 31 августа 2021 г. №1

\_\_\_\_\_ А.П.Ельников

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Андреева С.А.

\_\_\_\_\_ 2021 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 320871763559102820710709962820099434473656575731

Владелец Панова Ольга Александровна

Действителен с 05.11.2023 по 04.11.2024