





Департамент образования Администрации Надымского района
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ», г. НАДЫМ

РАССМОТРЕНО И ОБСУЖДЕНО
на заседании МО педагогов
физического развития
Протокол №7 от «31»мая 2021 г.
Руководитель ШМО педагогов
физического развития

О.А. Ромашкина

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МОУ «Средняя
общеобразовательная школа №6
с углубленным изучением
отдельных предметов», г. Надым,

2021 г.

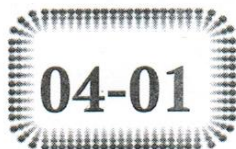
УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Средняя
общеобразовательная школа №6
с углубленным изучением
отдельных предметов», г. Надым,
В.А. Ткач



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2021/2022 учебный год
для обучающихся 10-11-х классов

Составили:

учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Гильмуллин Эльвир Мударисович,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Зарипова Гюзель Мидхатовна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Овкаджиев Евгений Оппаевич



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 10-11-х классов

Программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закон «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 №273-ФЗ, с дополнениями от 29.07.2017 №216-ФЗ).
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (приказ МОиН РФ от 17.05.2012 № 413) от 29.06.2017 г. №613.
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 ((приказ №766 от 23.12.2020, зарегистрирован 2.03.2021 № 62645).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6, утвержденное приказом по МОУ №64/1 от 23.03.2020.
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 №2/16-з).

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования образовательной программы среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы.

Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы

школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Учебный предмет «Физическая культура» в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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 *межпредметных* 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 мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место предмета в базисном учебном плане.

Реализация программы предполагается в условиях классно-урочной системы обучения, на ее освоение отводится в соответствии учебным планом 105 часов в 10-х классах (3 часа в неделю), 68 часов в 11-х классах (2 часа в неделю, 34 учебных недели), из которых 20% проводится с применением цифровой образовательной платформы «Российская электронная школа» (РЭШ).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Структура и содержание программы

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ

физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 70 (72) часов, на вариативную часть 35 (32) часов для 10-х классов, 32 часа для 11-х классов

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

Основная направленность: на совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 метров; стартовый разгон; бег на результат на 100 метров; эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 15 – 20 минут; бег на 2000, 3000 метров.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание малого мяча 150 г с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 метров; в вертикальную и горизонтальную цель (1 x 1 м) с расстояния до 15 – 20 метров. Метание гранаты 500 гр. с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед – вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно – силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п., в цель и на дальность обеими руками.

Спортивные игры.

Баскетбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений: пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами: с набивными мячами (весом до 2 кг), гантелями (до 3 кг), на тренажерах.

Освоение и совершенствование висов и упоров: подъем в упор махом одной, толчком другой; вис согнувшись - прогнувшись; подъем в упор на верхнюю жердь.

Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие на высоте до 50 см; стойка на лопатках; кувырок назад, равновесие на одной, сед углом, стоя на коленях, наклон назад. Переворот боком ноги врозь. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения в висах и упорах, упражнения с гантелями, набивными мячами

Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Самостоятельные занятия: программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км.

Общая физическая подготовка

Совершенствование двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, основа (база) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Оздоровительная аэробика

Освоение технологии проведения занятий оздоровительной аэробикой. Влияние упражнений, рекомендуемых для использования в занятиях аэробикой. Правила занятий и двигательных действий в оздоровительной аэробике. Методы соединений и комбинаций. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.

Элементы единоборств

Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения в единоборствах в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Гигиена борца. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Настольный теннис

Основы знаний о физической культуре, настольном теннисе, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и контроля. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубные влияния на здоровье.

Техническая подготовка теннисиста

Имитация ударов и перемещений. Базовые упражнения с ракеткой, откидки справа и слева. Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары. Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ – спину.

Вариативность выполнения ударов – основа технического мастерства.

Основные приемы современной атаки – контр-топ-спин. Топ-спин – удар, острый удар. Различия по скоростным характеристикам, контакту мяча с ракеткой, направлению, скорости и силе вращения. Особенности промежуточной игры – умения начинать атаку из «кача». Разучивание и тренировка сложных подач: с быстрым вращением мяча, с высоким подбрасыванием, с ложными движениями ракеткой и рукой. Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением. Способы передвижений в соединениях с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений: прыжки, выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях, ударах и вращению. Соблюдение девяти принципов удара.

Технико-тактическая подготовка теннисистов

Совершенствование индивидуального арсенала атакующих, защитных и контр-атакующих действий. Совершенствование сложных подач и их приема, в соединении с атакующими действиями.

Совершенствование технико-тактических действий в парах. Тренировочные игры на счет с технико-тактическими установками тренера, против конкретных противников. Изучение современных атакующих действий и приемов игры. Тренировка двух – трех ходовых комбинаций с применением сложных подач.

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

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|------------------|
| | | Класс | Класс |
| | | 10 (девушки) | 11 (девушки) |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | в процессе урока |
| 2. | Спортивные игры (волейбол) | 14 | 14 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 13 | 12 |
| 4. | Легкая атлетика | 17 | 14 |
| 5. | Лыжная подготовка | 12 | 12 |
| 6. | Общая физическая подготовка | 4 | 4 |
| 7. | Аэробика | 32 | 5 |
| 8. | Спортивные игры (баскетбол) | 13 | 8 |
| | Итого | 105 | 70 |

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

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|------------------|
| | | Класс | Класс |
| | | 10 (юноши) | 11 (юноши) |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | в процессе урока |
| 2. | Спортивные игры (волейбол) | 11 | 18 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | 12 |
| 4. | Легкая атлетика | 12 | 8 |
| 5. | Лыжная подготовка | 19 | 12 |
| 6. | Кроссовая подготовка | - | 4 |

| | | | |
|----|-----------------------------|------------|-----------|
| 7. | Настольный теннис | - | 6 |
| 8. | Спортивные игры (баскетбол) | 12 | 10 |
| | Вариативная часть | | |
| | Спортивные игры (волейбол) | 10 | - |
| | Спортивные игры (баскетбол) | 10 | - |
| | Легкая атлетика | 15 | - |
| | Итого | 105 | 70 |

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации учебной деятельности учащихся на уроке:

- индивидуальная;
- групповая;
- коллективная (фронтальная).

Формы и средства контроля

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают тестовые упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей. Тесты принимаются в виде контрольных упражнений на уроках.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация обучающихся за четверть, год.

Формы контроля по усвоению учебного материала:

- самостоятельная работа;
- контрольные тестовые упражнения;
- наблюдение;
- презентации по учебным темам.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Обучающиеся должны демонстрировать практические умения и навыки (девушки)

| Физические способности | Физические упражнения | 10 класс | | | 11 класс | | |
|------------------------|--|--|------|------|----------|------|-------|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 160 | 175 | 185 |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (р) | 28 | 34 | 36 | 30 | 36 | 38-40 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя (см) | 12 | 14 | 20 | 13 | 15 | 22 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) - в упоре на коленях - в упоре лежа | 15 | 20 | 30 | 15 | 25 | 40 |
| | | 11 | 13 | 15 | 12 | 17 | 18-20 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 1 км (мин, с.) | 6,05 | 5,35 | 5,05 | 6,10 | 5,35 | 5,05 |
| Координационные | Выполнение сложных связок, | Оцениваются по технике владения двигательными действиями оздоровительной | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---|----------|-----------|------|-----|-----------|-----|
| | блоков комбинаций | аэробики | | | | | |
| | Челночный бег 3x10м | 9.7 | 9.3-8.7 | 8.4 | 9.6 | 9.3-8.7 | 8.4 |
| Выносливость | 6-минутный бег | 900 | 1050-1200 | 1300 | 900 | 1050-1200 | 900 |
| Силовая выносливость | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | 6 | 13-15 | 18 | 6 | 13-15 | 18 |

Обучающиеся должны демонстрировать практические умения и навыки (юноши)

| Физические способности | Физические упражнения | 10 класс | | | 11 класс | | |
|-----------------------------|---|--|-------|-------|----------|-------|-------|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 210 | 230 | 200 | 210 | 230 |
| Силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (р) | 30 | 40 | 50 | 30 | 40 | 50 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 6 | 8 | 13 | 6 | 8 | 13 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) - в упоре лежа | 30 | 35 | 40 | 35 | 40 | 45 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км (мин, с.) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | 15.10 | 14.40 | 13.10 |
| | Бег на лыжах 5 км. (мин, с) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | 25.40 | 25.00 | 23.40 |
| Координационные | Выполнение сложных связок, блоков комбинаций | Оцениваются по технике владения двигательными действиями | | | | | |
| | Челночный бег 3x10м | 8,2 | 7,9 | 7,3 | 8,1 | 7,6 | 7,2 |
| Скоростные | Бег 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 14,6 | 14,3 | 13,8 |
| Силовая выносливость | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 9 | 11 | 14 | 9 | 11 | 14 |

Требования к оцениванию:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя использует их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

По окончании средней школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть (в старших классах за полугодие), учебный год.

Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

- знания;
- двигательные умения и навыки;
- сдвиги в развитии физических способностей;
- умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|-------|--|------------------------|---|
| | | Основная школа | |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д | |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д | |

| | | | |
|----------|---|---|---|
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 2 | Демонстрационные печатные пособия | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д | |
| 3 | Мультимедийное оборудование | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д | |
| 3.2 | Проектор | Д | |
| 3.3 | Экран | Д | |
| 3.4 | Колонки | | |
| 4 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| 4.1 | Мяч малый (теннисный) | Г | |
| 4.2 | Мяч набивной 1 кг | Г | |
| 4.3 | Скакалка гимнастическая | К | |
| 4.4 | Палка гимнастическая | К | |
| 4.5 | Стойка для гимнастических палок | Д | |
| 4.6 | Корзина для горизонтального метания | Д | |
| 4.7 | Сетка для переноса мячей | Д | |
| 4.8 | Обруч гимнастический | К | |
| 4.9 | Канат для лазания с механизмом крепления | Д | |
| 4.10 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г | |
| 4.11 | Конь гимнастический | Д | |
| 4.12 | Бревно гимнастическое напольное | Г | |
| 4.13 | Мост гимнастический пружинный | Г | |
| 4.14 | Гантели «ЛЕКО» (0,5кг) | Г | |
| 4.15 | Гантели «ЛЕКО» (1кг) | Г | |
| 4.15 | Мат гимнастический | Г | |
| 4.16 | Коврик гимнастический | Д | |
| 4.17 | Перекладина гимнастическая универсальная | Г | |
| 4.18 | Канат для перетягивания | Д | |
| 4.19 | Турник навесной на стену | Д | |
| 4.20 | Мяч с рожками для фитнеса | Г | |
| 4.21 | Брусья женские | Д | |
| 4.22 | Эстафетная палочка | Г | |

| | | | |
|----------|---|---|---|
| 4.23 | Мяч для метания резиновый (вес 150г) | К | |
| 4.24 | Граната учебная (0,5кг) | Г | |
| 4.25 | Фишка разметочная | Г | |
| 4.26 | Секундомер 15 стартов АЧС | Д | |
| 4.27 | Пьедестал на 3 места разборный | Д | |
| 4.28 | Щит для метания на стену | Д | |
| 4.29 | Сетка баскетбольная | Г | |
| 4.30 | Сетка волейбольная | Д | |
| 4.31 | Мячи волейбольный | К | |
| 4.32 | Мячи баскетбольный | К | |
| 4.33 | Мячи футбольный | Г | |
| 4.34 | Стол для настольного тенниса | Г | |
| 4.35 | Шарики для настольного тенниса | К | |
| 4.36 | Набор для настольного тенниса | Г | |
| 5 | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) | | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя | | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | Включает в себя стеллажи, контейнеры |

Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности по физической культуре.

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

пособие для учащихся:

– учебник «Физическая культура 10-11 классы» В.И. Лях, Москва: Просвещение, 2019.

пособия для учителя:

– Журнал «Физическая культура в школе».

ЦОРы:

- resh.edu.ru
- <http://spo.1september.ru/urok>
- <http://www.fizkult-ura.ru>
- uchportal.ru
- [ttp://videouroki.net](http://videouroki.net)
- pedsovet.su

Используемые ресурсы

| Название цифровых образовательных ресурсов | Электронный адрес |
|---|---|
| Электронный инновационный учебно-методический комплекс «Новая начальная школа» на сайте единой цифровой образовательной коллекции | http://school-collection.edu.ru |
| Сайт «Сообщество взаимопомощи учителей «Мы вместе» | http://pedsovet.su/load/100 |
| Поурочные планы, методическая копилка, информационные технологии в школе | www.uroki.ru |
| Объединение учителей физической культуры России | http://sportteacher.ru/structure/ |
| Школьный портал ПроШколу.ру | http://www.proshkolu.ru/ |
| Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» | http://festival.1september.ru/ |
| Обсуждение вопросов, связанных с деятельностью учителя физкультуры | http://www.uchportal.ru/forum/ |
| Обсуждение вопросов, связанных с деятельностью учителя физкультуры | http://www.uchportal.ru/forum/24 |
| Обсуждение вопросов, связанных с деятельностью учителя физкультуры | http://pedsovet.su/forum/150 |
| ВИДЕОФИЛЬМЫ Уроки футбола: часть 1,2 Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4 Аэробика для детей | http://sport-lessons.com/teamgames/football http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/ |
| ЭЛЕКТРОННЫЕ ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ Газета «Здоровье детей» Газета «Спорт в школе» «Культура здоровой жизни» | http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ |
| 1. Информационно-методическое пособие «ФизкультУРА!» DVD video 10-11 классы. 2. VI P Test для физкультуры. | CD |