

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №113
с углубленным изучением информационно-технологического профиля
Приморского района Санкт-Петербурга**

Принято

решением педагогического совета,
протокол от 25.05.2022 № 10

Утверждено

директор ГБОУ школы №113
приказ от 25.05.2022 №88

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов

Уровень образования: среднее общее образование

Срок реализации программы: 2 года

Количество часов: 204

Рабочая программа разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 10-11 классы, автор: В.И. Лях, соответствующей требованиям федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре, «Просвещение», 2015.

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с учебным планом ГБОУ школы №113 на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Рабочая программа по физической культуре предназначена для учащихся 10-11 классов образовательного учреждения и составлена на основе:

- программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 10-11 классы, автор: В.И. Лях, соответствующей требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, «Просвещение», 2015.

1.2. На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе отводится по 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 204 часа:

- 10 класс - 102 часа (34 учебные недели);
- 11 класс – 102 часа (34 учебные недели).

1.3. Рабочая программа сохраняет авторскую концепцию. В ней присутствуют все разделы и темы, порядок их следования не изменен.

1.4. Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом следующих учебных пособий:

1. Физическая культура. 10 - 11 классы: учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В.И. Лях .- М.: Просвещение, 2014.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015.
3. Физическая культура. Методические рекомендации. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017.

1.5. Текущий контроль и промежуточная аттестация по учебному предмету проводятся в соответствии с «Положением об осуществлении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся».

1.6. Предметные, метапредметные, личностные, результаты освоения курса:

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля 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;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний 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 регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- 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.

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать утяжелённые малые мячи с места и с разбега на дальность и точность; метать теннисный мяч в горизонтальную и вертикальную цель размером 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши), опорный прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115—125 см (юноши), выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки);
- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Метапредметные результаты:

- 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.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции 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;
- навыки 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 реализация ценности 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, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		В том числе:	
		Примерная, авторская программы	Рабочая программа	Практические, лабораторные работы	Контрольные работы
10 класс		102	102		
1.	Знания о физической культуре		в процессе урока		
1.1.	Социокультурные основы				
1.2.	Психолого-педагогические основы				
1.3.	Медико-биологические основы				
1.4.	Закрепление навыков закаливания.				
1.5.	Закрепление приемов саморегуляции.				
1.6.	Закрепление приемов самоконтроля.				
2.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности		в процессе урока		
2.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
2.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.3.	Прикладная физкультурная деятельность				
3.	Физическое совершенствование				
3.1.	Спортивно-оздоровительная деятельность				
3.1.1.	Гимнастика		24		
3.1.2.	Легкая атлетика		34		
3.1.3.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол)		40		
3.1.4.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо		в процессе урока		
3.1.5.	Прием нормативов для определения уровня физического развития		4		
11 класс		102	102		
1.	Знания о физической культуре		в процессе урока		
1.1.	Социокультурные основы				
1.2.	Психолого-педагогические основы				
1.3.	Медико-биологические основы				
1.4.	Закрепление навыков закаливания.				
1.5.	Закрепление приемов саморегуляции.				
1.6.	Закрепление приемов самоконтроля.				
2.	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности		в процессе урока		
2.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
2.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.3.	Прикладная физкультурная деятельность				
3.	Физическое совершенствование				
3.1.	Спортивно-оздоровительная деятельность				
3.1.1.	Гимнастика		24		
3.1.2.	Легкая атлетика		34		
3.1.3.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол)		40		
3.1.4.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо		в процессе урока		
3.1.5.	Прием нормативов для определения уровня физического развития		4		

В связи с отсутствием необходимого оборудования и инвентаря, а также погодными условиями, лыжная подготовка заменена дополнительными занятиями по легкой атлетике, спортивным играм и гимнастике.

3. Содержание учебного курса

1. Знания о физической культуре

1.1. Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

1.2. Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Формы занятий, особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

1.3. Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Закрепление навыков закаливания.

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

1.5. Закрепление приемов саморегуляции.

Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.6. Закрепление приемов самоконтроля.

Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

2.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

2.3. Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано

с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

3. Физическое совершенствование

3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность

3.1.1. Гимнастика

Общеразвивающие упражнения: Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышение работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. ОРУ в кругу. Строевые команды, перестроения. Подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в глубину. Прыжок в глубину с высоты. Опорный прыжок через гимнастического козла различными способами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину). Комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Челночный бег 7х10. Прыжок в длину с места. Упражнения на равновесие на бревне. Упражнения на гимнастической скамейке с инвентарем. Упражнения на гимнастической скамейке с гимнастическими палками и обручами. Упражнения на развитие всех групп мышц. Акробатические элементы на гимнастическом мате и перекладине. Круговая тренировка из пяти элементов (приседания с набивным мячом, планка, челнок, берпи, скалолаз).

Игры: «Захват флага», «Челнок», «Третий лишний», «Водящий в круге», «Салки с передачей», «Быстрые перекаты», «Удочка с прыжками», «Широкие пол», «Салки с передачей», «Пятнашки с мячом», «Пятнашки», «Фантазеры», «Догонялки», «Пятнашки маршем», «Перестрелка с широкими полми».

3.1.2. Легкая атлетика

Общеразвивающие упражнения: в игровой форме, в движении, в круге, в движении в парах, на месте, змейкой, на формирование правильной осанки, со скакалкой, на месте в парах, на развитие силы мышц рук, на развитие координации движений.

Строевые команды, перестроения. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег на 30 метров. Бег 60 метров. Метание мяча 500гр. на заданное расстояние. Упражнение на плечевой пояс. Метание мяча 500гр. С места и с разбега. Метание мяча 500гр. с 2-3 шагов. Бег на 500м. Бег на 1000 м. Прыжки с разбега прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Прыжки со скакалкой и через скамейку различными способами. Эстафетный бег. Круговая эстафета. Эстафеты с элементами бега. Линейная эстафета. Челночный бег.

Игры: «Футбол», «Волейбол», «Пятнашки», «Метко в цель», «Кто дальше?», «Пятнашки на время», «Челнок», «Широкие поля», «Захват флага», «Вышибалы свободная зона», «Вышибалы», «Перестрелбол», «Снайпер», «Баскетбол», «Гандбол», «К своим флажкам».

Двухсторонняя игра.

3.1.3. Спортивные игры

3.1.3.1. Баскетбол

Общеразвивающие упражнения: в игровой форме, в движении, а парах, змейкой, в круге, на месте.

Строевые команды, перестроения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с защитой до конусов левой и правой руками. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Ведения мяча с защитой до конусов различными способами. Вырывание и выбивание мяча в игровой форме. Броски баскетбольного мяча с места и с ведением. Броски мяча одной рукой с штрафной линии. Броски мяча об щит в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Защита и нападение. Защита и нападения в тройках и четверках. Сочетания приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением. Передача в движениях различными способами. Основные оздоровительные системы физического воспитания. Броски в кольцо в движении и 2 шага. Ведение, передача, бросок. Зонная защита (2х1х2). Ведение мяча, изменения направления. Техника перемещений баскетболиста.

Игры: «Пятнашки с баскетбольными мячами», «Баскетбол». Двухсторонняя игра.

3.1.3.2. Волейбол

Общеразвивающие упражнения: в движении в игровой форме, с волейбольными мячами в парах в движении, на месте, змейкой, на формирование правильной осанки.

Техника перемещений волейбольной стойки в парах у сетки. Остановка и ускорения. Передачи мяча в парах. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками с касанием пола.

Различные приемы и передачи волейбольного мяча. Техники прямого нападающего удара из 2-ой зоны. Тактика индивидуального и группового блокирования, страховка блокирующих. Передачи мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Комбинация из освоенных элементов с мячом. Прием, передача, удар. Распасовка в тройках. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Игры: «Волейбол». Двухсторонняя игра.

3.1.3.3. Футбол

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Выбивание мяча ударом ногой. Игра вратаря ловля мяча, летящего навстречу. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Игра в футбол. Двухсторонняя игра.

3.1.3.4. Гандбол

Ловля мяча двумя руками на месте, двумя руками в прыжке, в движении шагом. Передача мяча с разбега обычными шагами. Передача мяча при движении партнёров в одном направлении. Ведение мяча одноударное на месте, многоударное на месте. Ведение мяча многоударное с изменением направления. Выбивание при одноударном ведении на месте, многоударном ведении шагом и бегом. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте. Техника вратаря. Задержание одной рукой сверху в прыжке. Задержание двумя руками на месте. Передвижение в воротах. Техника нападения ловля катящегося мяча, ловля мяча в движении бегом, ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении. Техника защиты выбивание при ведении в параллельном движении. Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке. Перемещение вперед-назад в стойке защитника. Техника вратаря задержание мяча одной рукой сверху в прыжке. Задержание мяча одной ногой махом. Ловля мяча с отскока от площадки. Тактика нападения применение передачи при движении партнеров в одном направлении. Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону). Групповые действия трех нападающих против двух защитников. Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников.

Игра в гандбол. Двухсторонняя игра.

3.1.4. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо

Приёмы самостраховки. Средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

3.1.5. Прием нормативов для определения уровня физического развития

**11 класс
(102 часа)**

1. Знания о физической культуре

1.1. Социокультурные основы

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

1.2. Психолого-педагогические основы

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость,

быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

1.3. Медико-биологические основы

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

1.4. Закрепление навыков закаливания.

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

1.5. Закрепление приемов саморегуляции.

Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.6. Закрепление приемов самоконтроля.

Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

2.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

2.3. Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

3. Физическое совершенствование

3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность

3.1.1. Гимнастика

Общеразвивающие упражнения: с гимнастическими палками в парах, в движении в парах, на месте в парах в игровой форме, в движении в игровой форме, с гимнастическими палками, на развитие гибкости и координации движений, в круге, змейкой, на формирование правильной осанки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. ОРУ в движении. Строевые команды, перестроения на месте и в движении. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса. Висы и упоры из различных положений. Комплексы упражнений на перекладине. Акробатическая связка из упражнений на перекладине различной сложности. Комбинации из упоров. Упражнения на развитие мышц спины и

живота. «Мост» в различных положениях и с различными заданиями. Различные кувырки вперед и назад с разными заданиями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (ю.). Упражнения на мышцы шеи, рук и спины стойки на голове и руках в различных вариантах с поддержкой и без. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Опорный прыжок различными способами с приземлением и выполнением длинного кувырка. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Челночный бег 7х10. Прыжок в длину с места. Упражнения на равновесие на бревне с разными элементами и предметами. Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке с разными элементами и предметами. Упражнения на гимнастической скамейке с гимнастическими палками и обручами. Упражнения на все группы мышц. Акробатические связки из всех изученных элементов на гимнастическом мате, перекладине, бревне. Круговая тренировка из пяти элементов (приседания с набивным мячом, планка, челнок, берпи, скалолаз).

Игры: «Перестрелка», «Захват флага», «Пятнашки», «Третий лишний», «Пятнашки на время», «Вышибалы», «Широкие поля», «Гонка мячей по кругу», «Шесть мячей», «Гандбол», «Пятнашки с мячом», «Догнать переднего», «Догонялки», «Фантазеры», «Баскетбол».

3.1.2. Легкая атлетика

Общеразвивающие упражнения: в движении, в парах, в игровой форме, на месте, в кругу, змейкой, на развитие мышц брюшного пресса, на развитие силы и быстроты, на развитие координации движений.

Строевые команды, перестроения на месте и в движении. Перестроения на месте и в движении. Строевые команды. Исходные положения. Бег на спринтерские дистанции с низкого и высокого старта. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег с высокого старта 100 метров. Многоскоки. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Подтягивание. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Челночный бег. Упражнение на плечевой пояс. Метание мяча на заданное расстояние с места, разбега. Бег на 500м., 1000м. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на месте и с продвижением вперед. Прыжки на скакалке и через скамейку различными способами. Прыжки через скамейку различными способами. Круговая эстафета. Эстафетный бег с палочкой. Линейная эстафета. Эстафетный бег с палочкой, с предметами.

Игры: «Пятнашки», «Баскетбол», «Гандбол», «Точно в цель», «Попади в обруч», «Вышибалы с широкими полями», «Третий лишний», «Захват флага», «Футбол», «Волейбол».

3.1.3. Спортивные игры

3.1.3.1. Баскетбол

Общеразвивающие упражнения: в движении, в игровой форме, в парах, змейкой, с мячами, на месте.

Техника передвижений соперником, повороты в парах, остановка игрока в прыжке в игровой форме. Ведение мяча в движении с соперником. Ведение баскетбольного мяча правой и левой. Ведения мяча с защитой до конусов различными способами. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски мяча одной рукой с штрафной линии. Броски баскетбольного мяча с места и с ведением. Вырывание и выбивание мяча в игровой форме. Защита и нападение. Передача в движениях различными способами. Техника перемещений баскетболиста обманными способами. Защита и нападения в тройках и четверках. Броски мяча об щит в прыжке. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками. Ведение мяча, изменения направления. Вырывание и выбивание мяча. Основные правила баскетбола. Обводка конусов разными способами. Основные оздоровительные системы физического воспитания. Броски в кольцо в движении и 2 шага. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.

Игра: «Баскетбол». Двухсторонняя игра.

3.1.3.2. Волейбол

Общеразвивающие упражнения: в парах, в игровой форме, в движении, с мячами, змейкой, на месте, на формирование правильной осанки. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья. Развитие физических качеств.

Техника перемещений волейбольной стойки в парах у сетки. Остановка и ускорения. Прием мяча снизу двумя руками с касанием пола. Передачи мяча в парах. Передача мяча сверху двумя руками. Различные приемы и передачи волейбольного мяча. Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху и

снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Распасовка в тройках. Нижняя прямая подача. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

Игра «Волейбол». Двухсторонняя игра.

3.1.3.3. Футбол

Специальные беговые упражнения. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Удары по летящему мячу серединой подъема. Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Стойки и перемещения игрока. Удар внутренней частью подъёма. Остановка мяча грудью. Отбор мяча. Обманные движение уходом, остановкой, ударом. Тактика защиты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом. Учебная игра.

Игра «Захват флага», «Футбол». Двухсторонняя игра.

3.1.3.4. Гандбол

Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и т.п.) без мяча и с мячом. Жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой.

Игра «Гандбол». Двухсторонняя игра. Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями. Передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении. Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу, с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении. Передача мяча вратарем «в отрыв». Постановка «стенки» при штрафном броске. Обводящий «стенку» бросок по воротам. Передача вратарем мяча для быстрой контратаки. Передача мяча через нападающих игроков соперника для быстрой контратаки. Передача мяча через нападающих игроков соперника для быстрой контратаки.

Игра «Гандбол». Двухсторонняя игра.

3.1.4. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо

Приёмы самоотраховки. Средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

3.1.5. Прием нормативов для определения уровня физического развития

4. Планируемые результаты

10 класс

В результате десятого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

В результате десятого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

11 класс

В результате одиннадцатого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его

взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

В результате одиннадцатого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

5. Система оценивания по физической культуре

Оценивание уровня знаний учащихся

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	Ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Непонимание и незнание материала программы.

Для оценивания уровня знаний учащегося используются: устный или письменный опрос, беседа, тестирование.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допускает не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

продемонстрировать в нестандартных условиях; может определиться исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
--	--	--	--

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Для этого один раз в полугодие замеряется уровень физической подготовленности учащихся по следующим показателям:

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
Координационные	Челночный бег 3х10 м.
Выносливость	Комплексное упражнение «Берпи»
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя
Силовые	Поднимание туловища из положения лежа (девочки). Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (мальчики)

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером каждого учащегося.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»
Имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	Нет роста показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	Уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.

Промежуточная аттестация (четверть, полугодие) учащегося определяется путем сложения среднего балла по его текущим отметкам и среднего балла показателя изменения уровня физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют результат уровня роста физической подготовленности.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся

Текущий контроль осуществляется учителем, реализующим данную программу.

Порядок, формы, периодичность текущего контроля успеваемости определяется учителем с учетом программы.

Текущий контроль успеваемости проводится в виде оценивания технически правильного выполнения упражнений, работы учащихся на уроке, опроса, тестирования.

Отметки учащихся за четверть(полугодие) выставляются как среднее арифметическое текущих отметок за четверть путем сложения среднего балла по текущим отметкам и среднего балла показателя изменения уровня физической подготовленности.

Годовая отметка выставляется как среднее арифметическое отметок, полученных за четверти (полугодия) с учетом результатов, полученных в ходе промежуточной аттестации.

Итоговая отметка должна отражать фактическую подготовку ученика по всем показателям к моменту ее выставления.

Внимание! Если учащийся имеет медицинское освобождение от уроков физической культуры (длительно) и не может выполнять практические задания на уроке, то текущий контроль и промежуточная аттестация учащегося осуществляются с учетом его теоретических знаний по разделу рабочей программы «Знания о физической культуре» в виде устного опроса или тестирования.

СОГЛАСОВАНА

Протокол заседания методического совета
от 00.00.2021 № 1

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР
_____ И.В. Грачева
00.00.2021