

УТВЕРЖДЕНО  
Решением педагогического совета  
От 3 августа 2022 г. протокол № 1  
Председатель МБОУ СОШ № 18  
Капустянова Е.В.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

уровень образования: среднее общее образование (10-11кл)

количество часов: 136 ч.

Учителя: **Песигин Сергей Николаевич, учитель физической культуры, МБОУ СОШ №18**  
**Серенко Сергей Николаевич, учитель физической культуры, МБОУ СОШ №18**

Данная программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования с учетом примерной рабочей программы Министерства просвещения РФ «Физическая культура» 10-11 классы 2021 год (<http://fgosreestr.ru/>) и авторской программы «Физическая культура» 10-11 классы В.И.Лях. Издательство «Учитель».2016г.

С учетом УМК: В.И.Ляха, А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2013 г.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования и на основе авторской программы «Физическая культура» 10-11 классы В.И.Лях. Издательство «Учитель» .2019 год.

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 компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализуемая рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом и материально-технической базы МБОУ СОШ №18 рассчитана на 136 часов, из них по 68 ч (2 ч в неделю) в 10-11 классах.

ОЦЕНКА ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:(согласно положению о формах периодичности ,порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся утвержденной решением педагогического совета МБОУ СОШ №18 от 31 августа 2021 года протокол №1,положением о формах периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации МБОУ СОШ №18 от 06 апреля 2022 года приказ №144-О)

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

оценка		требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
Не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физической деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;

- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культуры.

## 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

### Личностные результаты :

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

#### 1.1 Гражданское воспитание:

- формирование у детей целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному культурному и историческому наследию и стремления к его сохранению и развитию;
- создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для увеличения знаний и повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности.

#### 1.2 Патриотическое воспитание:

- развитие программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического;
- разработка и реализация вариативных программ воспитания, способствующих правовой, социальной, культурной адаптации детей мигрантов;
- формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.

#### 1.3 Духовно-нравственное развитие:

- воспитание у детей чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к отцу, матери, учителям, старшему поколению, сверстникам, другим людям;
- развитие в детской среде ответственности и выбора, принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о детях и взрослых, испытывающих жизненные трудности;
- формирование деятельностного позитивного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья и детям-инвалидам, преодоление психологических барьеров, существующих в обществе по отношению к людям с ограниченными возможностями;
- расширение сотрудничества между государством, обществом, традиционными религиозными общинами и иными общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания детей.

#### 1.4 Эстетическое воспитание:

- приобщение детей к культурному наследию: создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

- увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- поддержка мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры,
- проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию традиционных российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- создание и поддержка производства художественных, документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное и интеллектуальное развитие детей;
- создание условий для сохранения и поддержки этнических культурных традиций, народного творчества.

### **1.5 Физическое воспитание:**

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для развивающего отдыха и оздоровления детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;
- привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек;
- формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания и трезвости;
- распространение позитивных моделей участия в массовых общественно-спортивных мероприятиях.

### **1.6 Трудовое воспитание:**

- воспитание у детей уважения к труду, людям труда, трудовым достижениям и подвигам;
- формирование у детей умений и навыков самообслуживания, выполнения домашних обязанностей, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности; развитие умения работать совместно с другими, действовать самостоятельно, активно и ответственно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально-значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

### **1.7 Экологическое воспитание:**

- становление и развитие у ребенка экологической культуры, бережного отношения к родной земле;
- формирование у детей экологической картины мира, развитие у них стремления беречь и охранять природу;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов и разумное взаимодействие с ними.

### **1.8 Популяризация научных знаний среди детей:**

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает

школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**- 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.

**Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 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;
- научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение 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 и 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;
- 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.

**Выпускник научится:**

- 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 корректирующей 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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- 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, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование:**

**Выпускник научится:**

- 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).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- 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

## 2.Содержание учебного предмета 10-11 класс.

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

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

### **Раздел 1. Спортивные игры**

#### *Баскетбол.*

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях;

без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по

упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

## **Раздел 2.**

### **Гимнастика.**

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

. Ознакомление и разучивание приемов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. *Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.*

Совершенствование техники

## **Раздел 3. Легкая атлетика**

Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учетом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приемов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

## **10 класс.**

### **Раздел «Основы знаний» - в процессе урока.**

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений.

Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно -оздоровительной деятельностью. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

#### **Раздел «Легкая атлетика»- 34 часа**

**Бег на короткие дистанции:** высокий старт от 30 до 90 м; бег с ускорением от 60 до 100 м, скоростной бег до 100 м; бег 100 м на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.

**Кроссовая подготовка:** Бег в равномерном темпе до 15 минут девочки и до 20 минут мальчики. Бег 3000 м.-девочки; 5000 – юноши.

**Прыжок в длину с разбега:**Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

**Метание малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шаг, с двух шагов, с трех шагов, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м, с4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание гранаты.

#### **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»- 9 часов**

Краткая характеристика видов спорта. Требования к ТБ.

**Строевая подготовка:**выполнение команд « направо!», « налево!» в движении, «Полшага!», «Полный шаг!».

#### **ОРУ с предметами и без предметов.**

**Висы и упоры:** мальчики:Вис согнувшись и вис прогнувшись.Подъем переворотом, подъем в упор силой. Девочки: Вис углом. Подъем переворотом. Подготовка к сдаче норм ГТО.

**Опорный прыжок:** девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 м).

**Акробатические упражнения:** мальчики:Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. Кувырок назад из положения стоя на ногах. Стойка на руках.

девочки: основные шаги аэробики. Акробатическая связка №1 и№2.

#### **Раздел Спортивные игры: 25 часов**

##### **«Баскетбол» -11 час.**

Дальнейшее обучение технике движений. Стойки игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Ловля и передача мяча:** двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

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

**Броски мяча:** одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного направления.

Позиционное нападение.

Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам игры «Баскетбол».

**Раздел «Волейбол» - 14 часов.**

Стойка и перемещения игрока в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Прием и передача мяча:** сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Закрепление тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

## 11 класс.

**Раздел «Основы знаний» - в процессе урока.**

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно -оздоровительной деятельностью. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

**Раздел «Легкая атлетика»- 34 часа**

**Бег на короткие дистанции:** высокий старт от 30 до 90 м; бег с ускорением от 60 до 100 м, скоростной бег до 100 м; бег 100 м на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.

**Кроссовая подготовка:** Бег в равномерном темпе до 15 минут девочки и до 20 минут мальчики. Бег 3000 м.-девочки; 5000 – юноши.

**Прыжок в длину с разбега:** Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

**Метание малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шаг, с двух шагов, с трех шагов, на заданное расстояние, в горизонтальную и

вертикальную цель с расстояния 10-12 м, с4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание гранаты.

### **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»- 9 часов**

Краткая характеристика видов спорта. Требования к ТБ.

**Строевая подготовка:** выполнение команд « направо!», « налево!» в движении, «Полшага!», «Полный шаг!».

#### **ОРУ с предметами и без предметов.**

**Висы и упоры:** мальчики: Вис согнувшись и вис прогнувшись. Подъем переворотом, подъем в упор силой. Девочки: Вис углом. Подъем переворотом. Подготовка к сдаче норм ГТО.

**Опорный прыжок:** девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 м).

**Акробатические упражнения:** мальчики: Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. Кувырок назад из положения стоя на ногах. Стойка на руках.

девочки: основные шаги аэробики. Акробатическая связка №1 и №2.

### **Раздел Спортивные игры: 25 часов**

#### **«Баскетбол» -11 час.**

Дальнейшее обучение технике движений. Стойки игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Ловля и передача мяча:** двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

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

**Броски мяча:** одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного направления.

Позиционное нападение.

Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам игры «Баскетбол».

#### **Раздел «Волейбол» - 14 часов.**

Стойка и перемещения игрока в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Прием и передача мяча:** сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Закрепление тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### 4. Тематическое планирование.

№ п/ п	Раздел	Кол-во часов	Воспитательная работа	Основные виды деятельности обучающихся
<b>10 класс</b>				
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>34</b>	1.1-1.2	<p>Совершенствование техники низкого старта ; развитие быстроты . Ознакомление с понятием о физической культуре личности. Сравнение техники низкого и высокого старта.</p> <p>Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Основные механизмы энергообеспечения л\а упражнений. Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки.</p> <p>Диагностирование умений в беге на 100 м. Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Диагностирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину.</p> <p>Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию мяча. Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов.</p>
<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>9</b>	1.3-1.4	<p>Повторение знаний о ТБ при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Усвоение знаний об основах биомеханики гимнастических упражнений.</p> <p>Совершенствование ОРУ в движении. Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Овладение умением выполнять акробатические упражнения .Диагностировать умения в подтягивании в вися на перекладине. Анализ выполняемых акробатических упражнений. Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических упражнений.</p>
<b>3</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>11</b>	1.4-1.5	<p>Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в</p>

				движении в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол. Анализ техники приема и передачи мяча, ведения и броска. Владение тактическими действиями в нападении и защите. Владение навыками учебной игры. Анализ тактики позиционного нападения. Совершенствование и демонстрация техники штрафного броска. Развитие координационных способностей. Анализ действий игроков в нападении и защите.
4	Волейбол	14	1.6-1.7-1.8	Овладение правилами ТБ при занятиях волейболом. Овладение умением принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. анализ способов перемещения игрока по площадке. Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола. Овладение умением выполнять верхнюю прямую подачу. Взаимоконтроль при выполнении верхней передачи мяча. Анализ техники выполнения приема и передачи мяча. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам .отработка способа индивидуального и группового блокирования. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Анализ технико-тактических действий.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Воспитательная работа	Основные виды деятельности обучающихся
<b>11 класс</b>				
1.	Легкая атлетика	34	1.1-1.2	Совершенствование техники низкого старта ; развитие быстроты . Ознакомление с понятием о физической культуре личности. Сравнение техники низкого и высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л\а упражнений. Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки. Диагностирование умений в беге на 100 м. Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Диагностирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Ознакомление с правилами

				<p>соревнований по прыжкам в длину. Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию мяча. Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов.</p>
<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>9</b>	1.3-1.4	<p>Повторение знаний о ТБ при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Усвоение знаний об основах биомеханики гимнастических упражнений.</p>

				<p>влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Овладение умением выполнять акробатические упражнения. Диагностирование умения в подтягивании в висе на перекладине. Анализ выполняемых акробатических упражнений. Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических упражнений.</p>
3	Баскетбол	11	1.5-1.6	<p>Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол. Анализ техники приема и передачи мяча, ведения и броска. Овладение тактическими действиями в нападении и защите. Овладение навыками учебной игры. Анализ тактики позиционного нападения. Совершенствование и демонстрация техники игрового броска. Развитие координационных способностей. Анализ действий игроков в нападении, защите.</p>
4	Волейбол	14	1.7-1.8	<p>Овладение правилами ТБ при занятиях волейболом. Овладение умением принимать мяч игрока и передвигаться по площадке. овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. анализ способов перемещения по площадке. Усвоение знаний о влиянии силовых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола. Овладение умением выполнять верхнюю прямую подачу. Взаимный контроль при выполнении верхней передачи мяча. Анализ техники выполнения приема и передачи мяча. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. отработка способа индивидуального и группового блокирования. Совершенствование техники тактических действий в учебной игре. Анализ технико-тактических действий.</p>

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 Методического объединения  
 Учителей физической культуры и ОБЖ  
 МБОУ СОШ №18  
 От 31 августа 2022г  
 Протокол №1

Руководитель МО

*В.И. Яковлев*

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

по УВР

*Л.И. Дикодеева*

30.08.2022