

**Частное общеобразовательное учреждение
«Гимназия имени святого благоверного князя Александра
Невского»**

Программа рассмотрена на
заседании МО учителей
естественно-научных
предметов
Протокол № 5
от «26» августа 2022 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
Федькушова И.Б.
от «29» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор гимназии
Чурбанов М.Г.
Приказ № 8
от «30» августа 2022 г.



**Рабочая учебная программа
по предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»»
для 10–11 классов (базовый уровень)»**

для 10 – 11 классов
(срок реализации 2 года)

Составитель:
Шутова Елена Леонидовна
учитель физической культуры

2022-2023 учебный год

г. Курган

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов разработана с учетом нормативных документов, регламентирующих составление и реализацию рабочих программ:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом РФ 01.02.2011г.№19664; в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в действующей редакции;
- приказа Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. № 29/2065 -П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.15.2014г. № 1599 «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.);
- основной образовательной программы основного общего образования ЧОУ «Алексадро-Невская гимназия»;
- Устав ЧОУ «Александро-Невская гимназия»
- Стандарт православного компонента начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования для учебных заведений РФ, утвержденный решением Священного Синода Русской Православной Церкви 27 июля 2011 г. Журнал №76;

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва, Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования РФ);

- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;

- Санитарно-эпидемиологические правила (СанПиН 2.4.2.1178-02) «Гигиенические требования к условиям обучения в образовательных учреждениях», утвержденные Постановлением главного государственно санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. №189 (в действующей редакции от 25.12.2013 № 3).

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия как физических, так и духовных способностей ребёнка.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования - формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, **целью** школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в средней школе направлен на решение следующих задач:

– обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;

– обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

– создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 10-11 классов в области физической культуры, основными принципами,

идеями и подходами при формировании данной программы являются следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов (литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии).

Общая характеристика учебного предмета.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

На уроках физической культуры применяются следующие технологии: технологии, основанные на реализации проектной деятельности учащихся и уровневой дифференциации процесса и содержания обучения; развивающие исследовательские, игровые технологии; технологии проблемного обучения.

В соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации» на уроках физической культуре осуществляются такие формы контроля как тесты, опрос, контрольные нормативы, определяющие уровень физической подготовленности (проводятся в начале (сентябрь) и конце (май) каждого периода обучения), проекты, рефераты.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Соблюдая все правила санитарно-гигиенических требований, здоровьесберегающей педагогики, биомеханики физических упражнений, в рамках данной программы продолжается реализация коррекционной работы по исправлению нарушений в состоянии здоровья (нарушении осанки, плоскостопия и т.д.).

В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы. Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД по предмету.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности» и др.

Место учебного предмета в учебном плане.

С учётом того, что в учебном плане 34 учебные недели, на изучение физической культуры приходится:

- 10 класс-2 часа в неделю-68 часа в год;
- 11 класс-2 часа в неделю-68 часа в год;
- всего-136

Большая часть учебной нагрузки приходится на федеральный базовый компонент, меньшая часть - на вариативный компонент. В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базой школы, в программу внесены изменения сетки часов, выделенных на изучение разделов.

Вариативная часть программы передана на усиление раздела «Элементы спортивных игр». При прохождении раздела «Лыжная подготовка» и невозможности выхода на улицу из-за неблагоприятных погодных условий, уроки проводятся в зале и темы по лыжной подготовке заменяются занятиями с использованием теоретических сообщений, имитационных упражнений, упражнений общеразвивающего характера и упражнений, способствующих дальнейшему развитию и совершенствованию двигательных качеств. В связи с отсутствием необходимой материально - технической базы темы «Плавание» и «Спортивные единоборства» изучаются теоретически. Изучение раздела «Основы знаний» выделено в отдельный урок в целях подготовки учащихся к сдаче итогового экзамена по учебному предмету.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Ученик научится:

- 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Ученик 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 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.

Ученик 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 физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Ученик 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 и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций:
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, выполнять нормативы ГТО.

Ученик 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.

11 класс

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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 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;
- 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 физической подготовкой;
- 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:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, 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 и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций:
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять нормативы ГТО.

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.

В соответствии с требованиями к результатам освоения ФГОС ООО данная рабочая программа для учащихся 10-11 классов направлена на достижение ими личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы.

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа);

2. Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой,

сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

4. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества);

5. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

6. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

7. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров);

8. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных,

этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала);

9. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

10. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и формирование у учащихся универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД.

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, определяющие его признаки и свойства;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;
 - преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
 - критически оценивать содержание и форму текста.
4. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД.

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. *Обучающийся сможет:*

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы.

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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);
2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного материала.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий

оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности.

Учебно-тематический план (10-11 класс).

Раздел программы	Количество часов по четвертям				
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Количество уроков
Базовая часть					
Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка	32			32	64
Гимнастика		28			28
Лыжная подготовка			16		16
Вариативная часть					
Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол)			28		28
Итого	32	28	44	32	136

Программный материал включает разделы «Основы знаний о физической культуре», «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Элементы спортивных игр». Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Теоретические основы знаний о физической культуре закрепляются в ходе совершенствования конкретных технических навыков и умений, дальнейшего развития двигательных способностей профилактического, коррекционного и общеразвивающего действия.

Практическая (учебно-тренировочная) часть – 136 часов.

Легкая атлетика - 64 часов: совершенствование техники спринтерского бега; совершенствование техники длительного бега; совершенствование техники прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту; совершенствование техники метания мяча и гранаты в цель и на дальность; развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Баскетбол - 14 часов: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; совершенствование техники ловле и передачи мяча; совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, игры; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол – 14 часов: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; совершенствование техники приёма и передачи мяча; совершенствование техники подачи мяча; совершенствование техники нападающего удара; совершенствование техники защитных действий; совершенствование тактики игры; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Гимнастика с элементами акробатики -28 часа: совершенствование строевых упражнений; совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов; овладение и совершенствование висов и упоров; овладение и совершенствование опорных прыжков; овладение и совершенствование техники выполнения акробатических упражнений; развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости; развитие скоростно - силовых способностей и гибкости.

Лыжная подготовка – 16 часов: освоение техники лыжных ходов (переход с одновременных ходов на попеременные ходы; преодоление подъёмов и препятствий; переход с хода на ход; техника конькового хода; прохождение дистанции 3 км - девушки, 5 км – юноши).

Материально - техническое обеспечение программы.

Учебно - методический комплект для учителя.

Примерные программы основного общего образования. Физическая культура М.: Просвещение, 2010. – 64с. – (Стандарты второго поколения).

Учебное пособие для учащихся.

Физическая культура 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/В.И.Лях, А.А. Зданевич; Просвещение, 2021 - 237с.

Техническое средство: ноутбук, интернет, Windows XP, MS Office 2007.

Учебно-практическое оборудование и гимнастические снаряды.

Легкая атлетика: эстафетные палочки, фишки, гимнастическая скамейка, мячи теннисные, секундомер, кегли, стойки для прыжка в высоту, планка для прыжков в высоту, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная (10 м, 50 м).

Спортивные игры: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, фишки, сетка волейбольная, ворота, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, насос с иглой для накачивания мячей.

Лыжная подготовка: лыжи, ботинки, мазь, пробка для растирания мази, крепления, палки, лыжные эспандеры.

Гимнастика: маты, перекладина, козел, конь, бревно гимнастическое, канат, обручи, брусья параллельные, брусья разновысокие, гимнастические скамейки, рукоход, гимнастическая стенка, скакалка, гимнастический мостик, коврик гимнастический, палка гимнастическая, мячи набивные (2 кг, 3 кг), комплект навесного оборудования (перекладины), аптечка медицинская.

Электронные средства обучения.

<http://www.drofa.ru/> — сайт издательства «Дрофа».

<http://www.edu.ru/> - Российский образовательный портал

<http://www.school.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://edu.crowdexpert.ru/results-ooo/> - Примерная основная образовательная программа основного общего образования [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – режим доступа: свободный – яз.рус.

<http://resh.edu.ru/> – Российская электронная школа

Контрольно-измерительные материалы.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности и включает в себя систему контролирующих материалов, позволяющих оценить качественные и количественные показатели физической подготовленности (положительная динамика), а также уровень сформированности теоретических знаний обучающихся (в виде письменной итоговой работы, в форме защиты индивидуального проекта и т.д.)

Практический курс

В процессе урока - основные критерии выставления оценок:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

По уровню физической подготовленности при выполнении контрольного тестирования (приложение № 1).

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения, выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу Нормативы).

Теоретический курс - основные критерии выставления оценок:

«5» - полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий недостаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - не раскрыто основное содержание учебного материала;

- не даны ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. нет ответа не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Для проверки теоретических знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силовых качеств учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Информационные источники.

Литература для учителя.

1.Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.

2.Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура».

3.Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич. –, 2011 – 128 с.

4.Контрольные измерительные материалы. Физическая культура 1-11 класс. ИПКиПРО Курганской области - Курган, 2009 - 48с;

5.Оценка по физической культуре. Нормативно-правовые и организационные аспекты. ИПКиПРО Курганской области - Курган, 2005. - 24с.;

6.Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры. ИПКиПРО Курганской области - Курган, 2005. - 75с.;

7.Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.;

8.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2001 – 480 с.;

9.Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007.- 128 с. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области;

Литература для учащихся.

1.Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под ред. В.И.Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011.

2. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений. – М., 1991.

3. Шестопалов С.В., «Физические упражнения», Ростов-на-Дону: Проф-пресс, 2001 год.

4.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ урока	Раздел /Тема урока	Кол-во часов	Дата		Православный компонент, ЦОР
			По палану	Фактически	
	Теоретические сведения. Лёгкая атлетика.	16			
1	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж по правилам безопасности на уроках физкультуры. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. История развития лёгкой атлетики, правила проведения соревнований. Перестроение из одной шеренги в две по расчету. Выход из строя по команде. Рапорт дежурного. Бег в чередовании с ходьбой до 1,5 км. (д), до 2 км. (м). ОРУ на месте. СБУ. Бег наперегонки в парах из различных И.П. Низкий старт (стартовый разгон) до 20 м.	1			
2	СПУ метателя. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, в горизонтальную и вертикальную цель 1*1 м, с расстояния 10-15 м. ПИ «Доджболл».	1			

3	Контроль физической нагрузки при занятии физическими упражнениями. Равномерный бег 10 мин с укрепляющими упражнениями. ОРУ в движении. СБУ. Ускорения до 50 м. СПУ.	1			
4	Метание теннисного мяча с укороченного и полного разбега на дальность. ПИ «Гандбол».	1			
5	Оздоровительный бег. Равномерный бег 15 мин с изменением направления и скорости движения по сигналу. ОРУ в движении. СБУ. Спринт 20 м (стартовый разгон). Ускорения до 50 м с низкого старта в паратройках.	1			
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега в полной координации. Упражнения для мышц пресса и спины. ПИ «Мини-футбол».	1			
7	Оздоровительный бег. Равномерный бег до 20 мин. ОРУ на быстроту. СБУ. Бег на скорость 30 м, 60 м. ПИ «Стритболл».	1			
8	Контрольное тестирование: челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (дев),	1			

	подтягивание в висе (юн), прыжок через скакалку за 1 мин, поднимание туловища из и.п. лёжа за 30 сек, наклон вперед из положения стоя.				
9	Современные способы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Равномерный бег до 20 мин с преодолением препятствий. ОРУ в движении. СБУ. Многоскоки.	1			
10	Ускорения до 100 м, бег 100 м. на результат. Линейные эстафеты. ПИ «Доджболл».	1			
11	Организация и проведение соревнований. Кросс до 3 км. ОРУ на гимнастической скамейке. СБУ.	1			
12	Упр. с набивными мячами (дев - 2 кг, юн – 3 кг) на месте. ПИ «Мини-футбол».	1			
13	Комплекс ГТО. 6 – минутный бег. ОРУ. СБУ. Бег с гандикапом.	1			
14	Круговые эстафеты. Упр. с набивными мячами (дев - 2 кг, юн – 3 кг) в движении. ПИ «Гандбол».	1			
15	Кросс до 3 км. ОРУ. СПУ. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».	1			
16	СПУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой (короткая, длинная)	1			

	различными способами. ПИ «Доджболл».				
	Теоретические сведения. Гимнастика с элементами акробатики.	16			
17	Правила ТБ на уроках гимнастики. Страховка. Повороты на месте по разделениям, выход из строя. Рапорт дежурного. Медленный бег с укрепляющими упражнениями. ОРУ на гибкость стоя. Суставная гимнастика. Акробатическая разминка.	1			
18	Стойка на руках с помощью (юн), переворот боком (дев). Вис согнувшись, вис прогнувшись сзади. Упражнения в висе (поднимание ног, подтягивание, размахивание и соскок махом назад).	1			
19	Утренняя гимнастика (упражнения с резиновой лентой). Бег змейкой. Суставная гимнастика. Акробатическая разминка.	1			
20	Связка акробатических упражнений (дев), длинный кувырок вперёд с разбега, через препятствие (юн). Упражнения в висе.	1			
21	Предупреждение травматизма при занятиях физическими	1			

	упражнениями. Бег змейкой. ОРУ на гибкость в парах. Простые прыжки. Силовые и прыжковые дорожки.				
22	«Мост» из положения стоя (дев), из упора присев силой стойка на голове и руках (юн). Отжимание в упоре лежа, сидя. Упражнения для развития силовых способностей.	1			
23	Типы телосложения. Медленный бег с различными способами передвижения. Прыжки в глубину с высоты (до 180 см.). Прыжки на скакалке.	1			
24	Акробатическая комбинация из изученных упражнений (упоры, стойки, углы, прыжки, силовые упражнения).	1			
25	Профилактика избыточного веса. ОРУ на равновесие. Комбинации из изученных элементов с упражнениями в равновесии (дев), с элементами акробатики (юн).	1			
26	Силовые единоборства в парах (юн). Танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках, подскоки в полуприсед, соскоки, комбинация упражнений на гимнастической скамейке (дев).	1			
27	Самостоятельные занятия	1			

	физкультурой (атлетическая гимнастика). Бег змейкой. ОРУ на гибкость, суставная гимнастика. Оценка гибкости (наклон вперед из положения сидя и стоя). Упражнения атлетической гимнастики.				
28	Самостоятельные занятия физкультурой (ритмическая гимнастика). Медленный бег с изменением направления и способа передвижения. Акробатическая разминка. Связки акробатических упражнений.	1			
29-30	Бег змейкой. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация из изученных упражнений. ЭСО.	2			
31	Бег змейкой. СПУ. Опорный прыжок ноги врозь (юн), прыжок боком (дев). ЭСО.	1			
32	Круговая тренировка.	1			
	Теоретические сведения. Лыжная подготовка. Спортивные игры (баскетбол, волейбол).	20			
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный спорт в программе зимних олимпийских игр. Правила	1			Тело-храм Бога.

	соревнований. Терминология. Выдающиеся спортсмены лыжного спорта.				
34	ОРУ лыжника на месте с лыжными палками. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км с равномерной интенсивностью.	1			
35	Прохождение дистанции до 3 км попеременным двухшажным ходом с переменной интенсивностью. Подъём по склону «ёлочкой» и спуск прямо и наискось в основной стойке.	1			
36	Совершенствование одновременных ходов (сочетание работы рук и ног). Поворот на месте махом через пятку. Прохождение отрезков до 100 м. на скорость.	1			
37	Подъём по склону «лесенкой». Спуск прямо в низкой стойке, торможение «плугом». Прохождение отрезков до 100 м. на скорость.	1			
38	Коньковый ход (одновременный одношажный и двухшажный). Спуск прямо в низкой стойке, торможение «плугом».	1			
39	Переход с одновременных ходов на	1			

	попеременные. Преодоление препятствий (перешагивание, перепрыгивание). Линейная эстафета различными способами передвижений на этапах.				
40	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных способов передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности. Лыжная эстафета с этапами 100 м.	1			
41	Правила ТБ на занятиях спортивными играми. Бег с изменением направления движения, бег в группах, с рывками в колонне. Разминка баскетболиста. ОРУ на ловкость. Передача мяча одной рукой (снизу, сбоку).	1			
42	Бег в группах, с рывками в колонне. ОРУ на быстроту. Ведение мяча с изменением направления движения, между и вокруг препятствий. Действия в нападении (обыгрывание защитника).	1			
43	Прыжковые упражнения. Броски мяча в прыжке. Штрафной бросок. Упражнения для совершенствования бросков. Учебная игра.	1			
44	ОРУ на развитие скорости.	1			

	Перехват и накрывание мяча. Эстафеты с мячом. Игра «Сними мяч».				
45	ОРУ на ловкость с теннисным мячом. Ведение мяча с изменением направления без контроля зрением. Ловля и передача мяча при параллельном движении в тройках. Учебная игра 4х4. ЭСО.	1			
46	Ведение мяча при сближении с противником. Бросок мяча в корзину в движении с близкого расстояния. Ловля мяча в движении с переходом на ведение. Учебная игра с соблюдением основных правил.	1			
47	Ведение мяча с изменением направления (по кругу, змейкой, без зрительного контроля). Спец. прыжковые упражнения. Бросок мяча в корзину в движении после передачи. Тактика игры. Игра с соблюдением основ. правил.	1			
48	Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра с соблюдением основных правил.	1			
49	Упражнения для совершенствования технических приемов. Двусторонняя игра с соблюдением основных правил.	1			

	Судейская практика.				
50	Медленный бег с изменением направления и скорости движения. Суставная гимнастика. ОРУ на быстроту. Приём мяча одной рукой (шагом вперёд, выпадом в сторону) в парах. Верхняя прямая подача (юноши), нижняя подача (девушки).	1			
51	Медленный бег различными способами. Прямой нападающий удар. Блокирование (в парах, в тройках). Двусторонняя игра в волейбол с соблюдением основных правил.	1			
52	Медленный бег с обеганием препятствий. Передача и ловля мяча в тройках (прямая, с отскоком от пола) в движении. Броски мяча в ворота. Выбивание мяча при ведении. Двусторонняя игра в гандбол с соблюдением основных правил.	1			
53	Бег «змейкой» в двух колоннах. ОРУ на гибкость в парах. Старты из различных исходных положений. Спортивные игры по выбору, помощь в судействе.	1			
54	Бег «змейкой» в двух колоннах. Прыжки на скакалке. Подвижные				

	игры и игровые задания на материале изучаемых спортивных игр.				
	Теоретические сведения. Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.	16			
55	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Равномерный бег до 15 мин.СБУ. Низкий старт до 20 м. (стартовый разгон). Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1			
56	Оздоровительный бег. Равномерный бег до 15 мин. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег (передача палочки на месте и в движении). Передача эстафеты в парах с ускорением до 30 м. Эстафета 4 x 50 м.	1			
57	Бег в медленном темпе до 20 мин. Упражнения с набивным мячом (дев-1 кг, юн-3 кг.) в парах. Метание мяча (дев-малый мяч, юн-150 гр.) с разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	1			
58	Спец. беговые упражнения. ОРУ на координацию. Ускорения 4x30м.				

	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-13 шагов.				
59	Бег в медленном темпе до 3 км-юн, 2 км-дев. Спец. беговые упражнения. ОРУ на координацию. Ускорения 4х30м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-13 шагов.	1			
60	Бег с ходу 3х50м. Бег 60, 100 м с учётом времени. Игра в мини-футбол.	1			
61	Равномерный бег до 15 мин. СБУ. ОРУ на быстроту. Бег с ходу 3х50м. Бег 60, 100 м с учётом времени. Игра в мини-футбол.	1			
62	Бег в равномерном темпе до 15 мин. ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Круговые эстафеты.	1			
63	Промежуточная итоговая аттестация	1			
	Контрольное тестирование (челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине в висе (м) и на низкой перекладине в висе лёжа (д), поднимание туловища 30 сек, прыжки на скакалке 1 мин, наклон вперёд из положения сидя).	1			
64	Круговая тренировка. Игра в волейбол.	1			
65	Бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой до 15 мин. ОРУ. СБУ. Бег	1			

	300м-дев, 500м-юн с учётом времени. Игра в волейбол.				
66	Круговая тренировка. Игра «Лапта»	1			
67	Минутный бег. ОРУ на гибкость. СБУ. Многоскоки. Учебная игра в волейбол.	1			
68	Туризм. Бег по времени (дев-10мин, юн-15 мин.). Круговая тренировка.	1			

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема	Количество часов	Дата	Фактически	Православный компонент, ЭСО
1 четверть	Теоретические сведения. Лёгкая атлетика.	16			
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Низкий старт (стартовый разгон) до 40 м. Спринтерский бег.	1			
2	СПУ метателя. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, в горизонтальную и вертикальную цель 1*1 м с расстояния 18-20 м. Бег на короткие дистанции 30, 60 м. Финиширование.	1			
3	Контроль физической нагрузки при занятии физическими упражнениями. Равномерный бег 15	1			

	мин с укрепляющими упражнениями. ОРУ в движении. СБУ. Ускорения до 60 м. СПУ.				
4	Срез 30 м. Метание теннисного мяча с укороченного и полного разбега на дальность. ПИ «Гандбол».	1			
5	Оздоровительный бег. Равномерный бег 15 мин с изменением направления и скорости движения по сигналу. ОРУ в движении. Ускорения до 60 м с низкого старта в парах-тройках.	1			
6	Круговая тренировка. «Стритбол»	1			
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега в полной координации. Упражнения для мышц пресса и спины. ПИ «Мини-футбол». Челночный бег.	1			
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега в полной координации. Упражнения для мышц пресса и спины. Спортивная игра «Стритбол»	1			
9	Оздоровительный бег. Равномерный бег до 7 мин. ОРУ на быстроту. СБУ. Бег на скорость 30 м, 60 м. ПИ "Стритболл".	1			
10	Контрольное тестирование: челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (дев), подтягивание в висе (юн), прыжок через скакалку за 1 мин, поднятие туловища из и.п. лёжа за 30 сек, наклон вперёд из положения стоя.	1			
11	Современные способы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Равномерный бег до 20 мин с преодолением препятствий. ОРУ в движении.	1			

	СБУ. Многоскоки.				
12	Ускорения до 100 м, бег 100 м. на результат. Линейные эстафеты. ПИ «10 передач».	1			
13	Кросс до 3 км. ОРУ на гимнастической скамейке. СБУ. Спортивная игра «Баскетбол»	1			
14	Упр. с набивными мячами (3 кг) на месте. Спортивная игра «Баскетбол»	1			
15	Комплекс ГТО. 6 – минутный бег. ОРУ. СБУ. Бег с гандикапом.	1			
16	Круговые эстафеты. Упр. с набивными мячами (3 кг) в движении. Спортивная игра «Баскетбол»	1			
17	Кросс до 3 км. ОРУ. СПУ. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».				
18	Прыжки со скакалкой (короткая, длинная) различными способами. Прыжки ПИ «Доджболл».				
2 четверть ь	Теоретические сведения. Гимнастика с элементами акробатики.	14			
1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Страховка. Медленный бег с укрепляющими упражнениями. ОРУ на гибкость. Акробатическая разминка.	1			
2	Стойка на руках с помощью (юн). Размахивание в висе, соскок махом назад. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения в висе (поднимание ног, подтягивание, размахивание и соскок махом назад).	1			
3	Утренняя гимнастика (упражнения с резиновой	1			

	лентой). Бег змейкой. Суставная гимнастика. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, полушпагат.				
4	Связка акробатических упражнений. Поднимание прямых ног в висе. Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	1			
5	Предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями. Бег змейкой. ОРУ на гибкость в парах. Акробатическая разминка. Акробатическая комбинация из 5-6 элементов	1			
6	Из упора присев силой стойка на голове и руках (юн). Отжимание в упоре лежа, сидя. Упражнения для развития силовых способностей.	1			
7	Типы телосложения. Медленный бег с различными способами передвижения. Прыжки в глубину с высоты (до 180 см.). СПУ. Комбинация упражнений в равновесии	1			
8	Опорный: прыжок углом , прыжок ноги врозь. ОРУ на гибкость.	1			
9	Опорный прыжок «ноги врозь». Танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках, подскоки в полуприсед, соскоки, комбинация упражнений на гимнастической скамейке	1			
10	Самостоятельные занятия физкультурой (ритмическая и атлетическая гимнастика). Бег змейкой. ОРУ на гибкость, суставная гимнастика. Оценка гибкости (наклон вперед из положения сидя). Спортивная игра «Волейбол»	1			
11	Акробатическая комбинация из изученных	1			

	упражнений. Эстафеты с гимнастическими упражнениями. Спортивная игра «Волейбол».				
12	Самостоятельные занятия физкультурой (ритмическая и атлетическая гимнастика). Медленный бег с изменением направления и способа передвижения. Акробатическая разминка.	1			
13	Акробатическая комбинация из изученных упражнений.	1			
14	Медленный бег с изменением направления и способа передвижения. ОРУ на гибкость, суставная гимнастика. Круговая тренировка.	1			
3 четверть	Лыжная подготовка. Спортивные игры (баскетбол, волейбол).	20			
1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный спорт в программе зимних олимпийских игр. Правила соревнований. Терминология. Выдающиеся спортсмены лыжного спорта.	1			
2	ОРУ лыжника на месте с лыжными палками. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км с равномерной интенсивностью.	1			
3	Прохождение дистанции до 3 км попеременным двухшажным ходом с переменной интенсивностью. Подъём по склону «ёлочкой» и спуск прямо и наискось в основной стойке.	1			
4	Совершенствование одновременных ходов (сочетание работы рук и ног). Поворот на месте	1			

	махом через пятку. Прохождение отрезков до 100 м. на скорость.				
5	Подъём по склону «лесенкой». Спуск прямо в низкой стойке, торможение «плугом». Прохождение отрезков до 100 м. на скорость.	1			
6	Коньковый ход (одновременный одношажный и двухшажный). Спуск прямо в низкой стойке, торможение «плугом».	1			
7	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление препятствий (перешагивание, перепрыгивание). Линейная эстафета различными способами передвижений на этапах.	1			
8	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных способов передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности. Лыжная эстафета с этапами 100 м.	1			
9	Правила ТБ на занятиях спортивными играми. Бег с изменением направления движения, бег в группах, с рывками в колонне. Разминка баскетболиста. ОРУ на ловкость. Передача мяча одной рукой (снизу, сбоку).	1			
10	Бег в группах, с рывками в колонне. ОРУ на быстроту. Ведение мяча с изменением направления движения, между и вокруг препятствий. Действия в нападении (обыгрывание защитника).	1			
11	Прыжковые упражнения. Броски мяча в прыжке. Штрафной бросок. Упражнения для совершенствования бросков. Учебная игра.	1			
12	ОРУ на развитие скорости. Перехват и накрывание мяча. Эстафеты с мячом. Игра «Сними мяч».	1			

13	ОРУ на ловкость с теннисным мячом. Ведение мяча с изменением направления без контроля зрением. Ловля и передача мяча при параллельном движении в тройках. Учебная игра 4x4. ЭСО.	1			
14	Ведение мяча при сближении с противником. Бросок мяча в корзину в движении с близкого расстояния. Ловля мяча в движении с переходом на ведение. Учебная игра с соблюдением основных правил.	1			
15	Ведение мяча с изменением направления (по кругу, змейкой, без зрительного контроля). Спец. прыжковые упражнения. Бросок мяча в корзину в движении после передачи. Тактика игры. Игра с соблюдением основ. правил.	1			
16	Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1			
17	Передача мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра Волейбол	1			
18	Верхняя подача. Передача мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1			
19	Одиночное блокирование. Верхняя передача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу.	1			
20	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1			
4	Теоретические сведения.	16			

четверть	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.				
1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Равномерный бег до 15 мин. СБУ. Низкий старт до 20 м. (стартовый разгон). Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1			
2	Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег (передача палочки на месте и в движении). Передача эстафеты в парах с ускорением до 30 м. Эстафета 4 x 50 м.	1			
3	Бег в медленном темпе до 10 мин. Упражнения с набивным мячом (дев-1 кг, юн-3 кг.) в парах. Метание мяча (дев-малый мяч, юн-150 гр.) с разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	1			
4	Ускорения 4x30м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-13 шагов.	1			
5	Бег в медленном темпе до 3 км –юн, 2 км-дев. ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения для совершенствования прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 шагов способом «перешагивание».	1			
6	Бег с ходу 3x50м. Бег 60, 100 м с учётом времени. Игра в мини-футбол.	1			
7	Бег в равномерном темпе до 15 мин. ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Круговые эстафеты.	1			
8	Промежуточная итоговая аттестация.	1			
9	Контрольное тестирование (челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине в висе (м) и на низкой перекладине в висе лёжа (д), поднимание туловища 30 сек, прыжки	1			

	на скакалке 1 мин, наклон вперёд из положения сидя).				
10	Круговая тренировка. Игра в волейбол.	1			
11	Бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой до 15 мин. ОРУ. СБУ. Бег 300м-дев, 500м-юн с учётом времени. Игра в лапту.	1			
12	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
13	Минутный бег. ОРУ на гибкость. СБУ. Многоскоки. Учебная игра в волейбол.	1			
14	Туризм. Бег по времени (15 мин.). Круговая тренировка.	1			
15	Пеший поход.	1			
16	Бег на местности. Правила поведения на воде. Суставная гимнастика. Имитационные упражнения на суше.	1			

