

ПРИЛОЖЕНИЕ К ООП ООО
МБОУ «СШ № 5 им. МАРАЧКОВА А.О.»
Приказ № 277 / од от 31.08.2023

**Рабочая программа учебного курса
«Физическая культура» для 10-11 классов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования;
3. Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Авт. Сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 128с.
4. Основной образовательной программы среднего общего образования образовательной организации.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Место предмета в учебном плане

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. ФГОС для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием,

а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

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

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической

направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Предметные результаты:

- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

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.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой и «Оценка эффективности 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. Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Строевые упражнения.

Упражнения с предметами и без них.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Высокий и низкий старт.

Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.

Эстафетный бег.

Бег в равномерном и попеременном темпе.

Прыжки в длину с разбега

Прыжки в высоту с разбега.

Метание мяча с разбега на дальность.

Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели.

Метание гранаты 700гр – юноши, 500гр – девушки.

Броски набивного мяча.

Лыжная подготовка.

Правила техники безопасности при использовании лыж.

Техника передвижения на лыжах.

Переход с одновременных ходов на попеременные.

Преодоление подъемов и препятствий.

Тактика лыжных гонок.

Прохождение заданных дистанций на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; ведения мяча; варианты бросков; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; техника приема мяча; передачи и подачи мяча; нападающий удар; блокирование нападающих ударов (одиночное и парное); страховка; тактические действия; игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Основные виды учебной деятельности:

легкая атлетика: спринтерский бег, эстафетный бег, бег в равномерном и попеременном темпе, прыжки, метание малого мяча и гранаты на дальность, подвижные игры с элементами легкой атлетики;

гимнастика: строевые упражнения, акробатика, висы, опорный прыжок, прикладные упражнения, упражнения в равновесии;

спортивные игры (волейбол): стойки, перемещения, передачи, нападающий удар, подача мяча; блокирование, тактическая подготовка.

спортивные игры (баскетбол): стойки, передвижения, передачи, ведение мяча, броски мяча, остановки.

лыжная подготовка: освоение техники лыжных ходов.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 – 11 классах.
Учебно-тематический план.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|-------|--|---------------------------|-----|
| | | Класс | |
| | | 10 | 11 |
| 1 | <i>Основы знаний о физической культуре</i> | В процессе урока | |
| 2 | <i>Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики</i> | 14 | 14 |
| 3 | <i>Гимнастика</i> | 12 | 12 |
| 4 | <i>Волейбол</i> | 22 | 22 |
| 5 | <i>Лыжная подготовка</i> | 10 | 10 |
| 6 | <i>Баскетбол</i> | 22 | 22 |
| | <i>Легкая атлетика</i> | 14 | 14 |
| | <i>ОФП</i> | 8 | 8 |
| | <i>Итого</i> | 102 | 102 |

| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|---|--|--|
| Знания о физической культуре (в процессе уроков) | | |
| | Физическая культура (основные понятия) | |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие здоровье и характеристика факторов от которых оно зависит. | Анализировать факторы, от которых зависит здоровье. Приводит доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений |
| Правовые основы физической культуры и спорта | Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятиях физической культурой и | Раскрывать цели и назначение статей Конституции и Федеральных законов «О физической культуре и спорте» |

| | | |
|---|---|---|
| | спортом. Федеральные законы | |
| Понятие о физической культуре личности | Физическая культура личности, ее основные составляющие | Раскрывать понятия <u>физическая культура</u> и <u>физической культуре личности</u> . Характеризовать основные компоненты физической культуре личности |
| Основные формы и виды физических упражнений | Понятие физические упражнения. Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по различным признакам | Анализировать понятие <u>физическое упражнение</u> . Объяснить его внутреннее и внешнее содержание |
| Адаптивная физическая культура | Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для инвалидов. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая реакция. | Раскрывать понятия <u>адаптивная физическая культура</u> , <u>адаптивная двигательная реабилитация</u> и <u>адаптивная физическая рекреация</u> . Классифицировать и характеризовать виды спорта для инвалидов. Объяснить роль занятий физическими упражнениями и спортом для инвалидов |
| Способы регулирования нагрузок | Понятие физическая нагрузка. Объем и интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. | Раскрывать понятия <u>физическая нагрузка</u> . Объяснить способы регулирования физической нагрузки. Характеризовать объем и интенсивность физической нагрузки. |
| Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями | Урочных и неурочных формы занятий физическими упражнениями и их особенности. Формы организации физического воспитания в семье. | Раскрывать особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описать пользу физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, в семье, занятий вне школы |
| Основы организации двигательного режима | Режим для старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности | Раскрывать негативные последствия неправильной организации режима дня, ограниченной двигательной активности |
| Понятие телосложения и характеристика его основных типов | Основные типы телосложения. Системы занятий, направленные на изменения телосложения. Методы контроля за изменения телосложения. | Раскрывать понятие <i>телосложение</i> . Характеризовать системы занятий, направленных на изменение телосложения, методы контроля за изменением телосложения |

| | | |
|--|--|---|
| Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение | Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, МОК. История древних и современных Олимпийских игр | Раскрывать основные понятия, связанные с олимпийским движением |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков) | | |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | | |
| Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой | Организация самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой | Характеризовать правила организации проведения самостоятельных занятий. Раскрывать понятие <i>спортивная подготовка</i> |
| Подготовка к занятиям физической культурой | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки) | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен) | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) | Обтирать комплекс упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку |
| Планирование занятий физической культурой | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. | Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности |
| Организация досуга средствами физической культурой | Организация досуга средствами физической культурой, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, | Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок |

| | | |
|--|---|--|
| | оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками | оздоровительной направленности |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | | |
| Самонаблюдение и самоконтроль | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки | Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять ее |
| Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять прирост этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности |
| Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) | Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Анализировать технику движений и предупреждать появления ошибок в процессе ее освоения |
| Физическое совершенствование (102ч) | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) | | |
| Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и |

| | | |
|---|---|---|
| | зрительной гимнастики, упражнений для сохранения осанки и талии. Комплексы упражнений для развития физических качеств | составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Спортивно –оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | | |
| <i>Гимнастика с основами акробатики (12ч)</i> | | |
| Акробатические упражнения и комбинации | Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега через препятствие, прыжок в глубину, переворотом боком | Описать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию. анализировать правильность их выполнения, знать правила составления комбинации. Демонстрировать акробатическую комбинацию |
| Опорный прыжок через гимнастического козла, коня: (юноши - прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки -прыжок углом через коня в ширину) | Техника выполнения опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка | Описать технику выполнения опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка |
| Упражнения на высокой гимнастической перекладине (юноши) | Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине. Подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом | Описать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине. Анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способ их исправить. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации. |
| Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря): на параллельных – юноши; на разновысоких - девушки | Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом | Описать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях. Анализировать правильность выполнения находить ошибки и способы их исправления. |
| <i>Легкая атлетика (28ч)</i> | | |

| | | |
|---|---|---|
| Беговые упражнения | Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег | Описать и продемонстрировать технику выполнения беговых упражнений |
| Прыжковые упражнения | Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Описать и продемонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность ее выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Метание малого мяча и гранаты | Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, метание учебной гранаты на дальность с разбега | Описать технику метания малого мяча на точность по мишени, метания учебной гранаты на дальность. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их выполнения |
| Лыжная подготовка (10ч) | | |
| Передвижения на лыжах | Техника передвижения на лыжах различными ходами. Варианты перехода с одновременных ходов на попеременные | Описать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| Преодоление подъемов и препятствий на лыжах | Перешагивание небольших препятствий различными способами | Описать технику выполнения всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| Спортивные игры (44ч) | | |
| Баскетбол | Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры | Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований. |
| Основные приемы игры | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты | Описать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов. Использовать |

| | | |
|--|---|--|
| | ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам. | изученные элементы в процессе игры. |
| Волейбол | Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека Основные правила и приемы игры. | Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований |
| Основные приемы игры | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам. | Описать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры. |
| Общеразвивающие упражнения (8ч) | | |
| Общеразвивающая подготовка | Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. | Организовать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки. Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); |
| Рефераты и итоговые работы | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 10 и 11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике. | |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Книгопечатная продукция:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
 Стандарт основного общего образования по физической культуре;
 Примерная программа по физической культуре (10-11 классы);

Рабочая программа по физической культуре;
Учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
Методические издания по физической культуре для учителей;

Технические средства:

Компьютер и принтер

Учебно-практическое оборудование:

Стенка гимнастическая 15

Бревно гимнастическое напольное 1

Скамейки гимнастические 5

Козел гимнастический 1

Перекладыны гимнастические навесные 7

Мост гимнастический 2

Маты гимнастические 12

Мячи набивные (1,2,3 кг)

Мячи малые (теннисные) 10

Скакалки гимнастические 20

Обручи гимнастические 25

Планка для прыжков в высоту 1

Стойки для прыжков в высоту 2

Щиты баскетбольные 10

Стойки волейбольные 2

Сетки волейбольные 2

Мячи волейбольные 20

Табло перекидное 1

Ворота для мини-футбола 2

Мячи футбольные 10

Лыжный инвентарь 30

Аптечка 1

Список литературы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2017.
2. Примерная программа по физической культуре 10-11 класс Министерства образования РФ. ФГОС В.И.Лях.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016.

**Приложение.
Контрольно-измерительные материалы.**

10 класс

Учебные нормативы

| № п\п | Контрольные упражнения | юноши | | | девушки | | |
|-------|--|----------------------|------------------------|------------------------|--------------------|---------------|---------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 60м | 8.0 | 8.5 | 8.8 | 9.3 | 10.1 | 10.5 |
| 2 | Бег 100м | 13.4 | 14.3 | 14.6 | 16.0 | 17.2 | 17.6 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега | 440 | 385 | 375 | 345 | 300 | 285 |
| 4 | Прыжки в высоту с разбега | 140 | 130 | 120 | 125 | 115 | 105 |
| 5 | Метание мяча | 48 | 39 | 35 | 31 | 26 | 20 |
| 6 | Метание гранаты 500 гр 700 гр | 35 | 29 | 27 | 20 | 16 | 13 |
| 7 | Бег 1000м 2000м 3000м 5000м | 3.40 12.40 без | 3.54 14.30 учета | 4.10 15.00 време | 4.20 9.50 ни | 4.45 11.20 | 5.20 12.00 |
| 8 | Бег на лыжах 3 км классический ход 5 км классический ход | 24.00 | 26.10 | 27.30 | 17.00 | 19.00 | 20.00 |
| 9 | Бег на лыжах 5 км свободный ход 10 км свободныйход | 44.30 | 48.40 | 55.00 | 25.00 | 28.05 | 33.00 |
| 10 | Поъем силой, раз Подъем переворотом, раз Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз | 4 5 10 | 3 4 7 | 2 3 5 | | | |
| 11 | Плавание 50м 200м | 37.00 | 39.00 | 45.00 | 58.00 | 1.05.0 | 1.10.0 |

Примерные показатели двигательной подготовленности

| № п\п | Контрольные упражнения | Сентябрь | | | | | | Апрель | | | | | |
|-------|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | Юноши | | | Девушки | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м | 4.6 | 4.9 | 5.2 | 5.1 | 5.6 | 5.8 | 4.4 | 4.7 | 4.9 | 5.0 | 5.5 | 5.7 |
| 2 | Прыжок в длину с места | 225 | 205 | 190 | 178 | 167 | 155 | 230 | 210 | 195 | 185 | 170 | 160 |
| 3 | Прыжок вверх с места | 55 | 48 | 40 | 42 | 37 | 30 | 58 | 49 | 42 | 43 | 38 | 30 |
| 4 | Метание набивного мяча 1кг сидя из-за головы | 840 | 750 | 620 | 590 | 540 | 480 | 870 | 810 | 700 | 600 | 550 | 490 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 42 | 31 | 27 | 16 | 11 | 9 | 48 | 35 | 30 | 18 | 13 | 10 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа 30с 1 мин | 29 49 | 25 40 | 22 35 | 25 40 | 20 35 | 15 30 | 31 50 | 27 40 | 25 36 | 27 44 | 22 36 | 16 33 |
| 7 | Подтягивание: на высокой перекладине | 14 | 11 | 9 | | | | 15 | 12 | 10 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | на высокой перекладине на низкой перекладине | 14 | 11 | 9 | 18 | 12 | 10 | 15 | 12 | 10 | 19 | 13 | 11 |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя на опоре | 11 | 7 | 4 | 15 | 8 | 5 | 13 | 8 | 6 | 16 | 9 | 7 |
| 9 | Прыжки через скакалку 30сек | 85 | 70 | 60 | 85 | 75 | 60 | 90 | 75 | 65 | 90 | 80 | 65 |
| 10 | Бег 500м | 1.30 | 1.49 | 2.05 | 1.50 | 2.00 | 2.10 | 1.29 | 1.47 | 2.03 | 1.48 | 1.59 | 2.08 |
| 11 | 12-минутный бег | 2800 | 2600 | 2300 | 2000 | 1800 | 1600 | 3000 | 2750 | 2500 | 2100 | 1850 | 1650 |
| 12 | Поднимание ног в висе на гимнастической стенке | 14 | 11 | 9 | 16 | 11 | 9 | 15 | 12 | 10 | 18 | 12 | 10 |
| 13 | Вис на согнутых руках, с | 1.20 | 1.00 | 0.40 | 0.40 | 0.30 | 0.20 | 1.25 | 1.00 | 0.45 | 0.45 | 0.32 | 0.20 |
| 14 | Челночный бег 3x10 | 7.2 | 7.8 | 8.2 | 8.2 | 8.8 | 9.2 | 6.9 | 7.6 | 7.9 | 7.9 | 8.7 | 8.9 |
| 15 | Прыжки через скакалку 1 | 140 | 130 | 120 | 145 | 135 | 120 | 145 | 135 | 120 | 150 | 135 | 120 |
| 16 | Прыжки через скакалку 5 3 мин | 550 | 500 | 430 | 320 | 300 | 280 | 570 | 550 | 500 | 350 | 320 | 300 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5 ИМЕНИ МАРАЧКОВА АНДРЕЯ
ОЛЕГОВИЧА"**, Оспицев Валентин Борисович, Директор

20.10.23 10:22 (MSK)

Сертификат 6015A647B0DFD30B39D474CA53A6D95D