

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
г. Калининграда гимназия № 32**

| | |
|--|--|
| «Принято» на заседании кафедры Протокол № <u> 1 </u> от «26» августа <u> 2021 </u> г. | «Согласовано» на заседании НМС МАОУ гимназии № 32 Протокол № <u> 2 </u> от «26» августа 2021 г. |
|--|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»
10-11 классы
Предмет, класс

Количество часов на год: 10 классы - 68 часов
11 классы - 66 часов

Всего в неделю 2 часа.

Уровень базовый

г. Калининград

2021 - 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.). Разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
- основной образовательной программы начального образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 04.02.2020)
- Авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /Авт. сост. :В.И.Лях, А.А.Зданевич/
- Программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»

Целью образования в основной школе является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Рабочая программа составлена на основе ПООП ООО (одобрена решением **федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 04.02.2020)**

1.Цели и задачи.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в

общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий социально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, воспитание гражданственности и патриотизма, подготовки к службе в армии;
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности. Выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Учебно-познавательной, ценностно-смысловой, коммуникативной, личностного самосовершенствования.

Компетентностный подход;

- совершенствование умений и навыков двигательной деятельности учащихся;
- основы знаний по физической культуре;
- способы и умения самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность в практической жизни и обеспечивающее развитие учебно-познавательной и рефлексивной компетенций.

Личностная ориентация;

- осмысление восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем;
- развитие личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщение к ценностям физической культуры.

Деятельностный подход;

- система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и

использованию информации;

- информационно-коммуникативная деятельность учащихся — развитие умения и навыки поиска и извлечения нужной информации в источниках различного типа.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Общий объём часов, отведённых на изучение физической культуры в основной школе составляет 138 часов (два часа в неделю в каждом классе).

| Год обучения | Кол-во часов в неделю | Кол-во учебных недель | Всего часов за учебный год |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
| 10 класс | 2 | 34 | 68 |
| 11 класс | 2 | 33 | 66 |
| 10 класс-11 класс | | | 134 часа за курс |
| | | | |

Рабочая программа реализуется на основе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы» для общеобразовательных учреждений (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич). Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и национальных особенностей школы, включает внутрипредметный образовательный модуль «Функциональный тренинг» в количестве 28 часов (10 классе), 27 часов (11 классе).

2.УМК рабочей программы:

1.Рабочая программа реализуется на основе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы» для общеобразовательных учреждений (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич).

2. Лях В.И., Зданевич А.А. - «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». / М. «Просвещение» 2012, 128 с.

3.В.И.Лях, физическая культура 10-11 классы, учебник для общеобразовательных организаций, М. «Просвещение» 2021, 271с.

4.Лях В.И., Зданевич А.А. учебно-методическое пособие «Физическая культура» по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1- XI классов». Развернутое тематическое планирование. Минимальные требования к результатам обучения. Волгоград. Издательство «Учитель», 2016.

5.Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие / сост. Мишин Б.И. – М. ООО «Изд-во АСТ»: «Изд-во Астрель», 2003 – 526 с.

3.Планируемые результаты освоения рабочей программы по физической культуре

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт реализации программ отдельных учебных предметов, программы духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся, программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Личностные – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;

-социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской

идентичности в поликультурном социуме.

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

Метапредметные – освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике;

- самостоятельного планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;

- построение индивидуальной образовательной траектории.

Универсальные учебные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные – освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области;

- виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных, и социально-проектных ситуациях;
- формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств.

4.Содержание учебного курса.

1.Знания о физической культуре. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности; укрепление здоровья; физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современные Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Исторические данные о создании и развитии ГТО, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2.Психолого-педагогические основы-способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

3.Медико биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

4.Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

5.Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

6.Гимнастика с элементами акробатики.

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

7.Баскетбол, волейбол.

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

Формы организации учебных занятий:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Типы уроков:

- 1.Урок усвоения новых знаний.
- 2.Урок комплексного применения ЗУН (урок-закрепление).
- 3.Урок актуализации знаний и умений (урок-повторение).
- 4.Урок обобщения и систематизации.
- 5.Урок контрольного учета и оценки ЗУН
- 6.Урок коррекции ЗУН
- 7.Комбинированный урок.
- 8.Развивающие и восстанавливающие уроки
- 9.Уроки совершенствования.
- 10.Уроки в форме соревнований и игр.
- 11.Тематические уроки в рамках проектов гимназии (традиционном и дистанционном обучении).
- 12.Уроки в форме спортивно-интеллектуальных мероприятий ((традиционном и дистанционном обучении).

Основные виды учебной деятельности:

самоопределение, целеполагание, планирование, самоконтроль, самооценка. Формулирование цели, выделение необходимой информации, структурирование, выбор эффективных способов решения учебной задачи, рефлексия, анализ и синтез, сравнений, классификация, действия постановки и решения проблемы, строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами, постановка вопросов, разрешение конфликтов.

Контроль и учет достижений учащихся – ведется по 100 балльной отметочной системе и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы полной школы.

Использование формы контроля и учета:

- аттестация по итогам обучения за два семестра; по итогам года, по мониторинговой системе;
- формы учета достижений - урочная деятельность - анализ текущей успеваемости;
- внеурочная деятельность – участие в олимпиадах, соревнованиях, конкурсах.

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система, направлена:

- создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;
- сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся;
- развитие положительной мотивации к освоению программы;
- развитие индивидуальности и одаренности каждого обучающегося.

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии — привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемом массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение — применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

- информационно-коммуникационные технологии — показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

5. Планируемые результаты.

с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; 2000 м на результат; в равномерном темпе бегать до 20 мин.; совершать прыжок в длину способом «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- метать малый мяч и мяч 150 гр., метать гранату 500г(дев), 700 г (мал) на дальность;

- выполнять вис углом, опорные прыжки через гимнастического козла; выполнять акробатические комбинации с самооценкой и взаимо-оценкой при их выполнении.

- Составлять и выполнять комплекс индивидуальной аэробики и ритмической гимнастики;

- спортивных играх демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия.

Демонстрировать

| Физическая способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|--|-------|-----------|
| Скоростные | Бег на 100м, с | 14,3 | 17,5 |
| | Бег 30м, с | 5 | 5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | - |
| | Подтягивание из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз | - | 14 |
| | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000м , мин | - | 10,00 мин |
| | Бег 3000м, мин | 13,3 | - |

6. Концепция преподавания учебного предмета.

Содержанию рабочей программы учтена принятая концепция преподавания учебного предмета. На уровне общего образования у обучающихся следует обеспечить формирование познавательных интересов к занятиям физической культурой, навыков здорового образа жизни как основы физического воспитания.

Приоритетами в обучении являются:

-получение знаний и умений выполнения базовых упражнений средствами гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики;

-приобретение двигательного опыта и интеллектуального развития средствами различных видов спорта, не наносящих ущерба здоровью обучающихся;

-демонстрацию обучающимися полученных компетенций через выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

-освоение дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, участие в соревновательной деятельности;

-использовать ресурсы физкультурно-спортивных и иных организаций различной социальной направленности, в том числе для популяризации здорового образа жизни;

-в ходе достижения планируемых результатов освоения общеобразовательных программ учитывать необходимость формирования антидопингового мировоззрения и поведения.

Тематическое планирование по физической культуре
предмет

Классы 10

Учитель Боренко Ирина Николаевна

Количество часов

Всего 68 час; в неделю 2 часа.

Плановых контрольных уроков ____, зачетов ____, тестов ____ ч.;

Административных контрольных уроков 1 ч.

| № п/п | Тематический раздел (общее количество часов) | Контролируемые содержания элементы | Планируемые образовательные результаты (<i>предметные</i> ; | Целевые воспитания приоритеты | Кол-во часов на контрольны е, лабораторн ые, практическ ие работы |
|----------|---|--|--|---|--|
| 1 | Знания о физической культуре (в процессе уроков) | Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности; укрепление здоровья; физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современные Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Исторические данные о создании и развитии ГТО, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила и способы планирования системы | Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и | Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: - к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - к своему отечеству, своей малой и большой Родине как | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| | | индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели | месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; - к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека; | |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков) | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | - к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; - к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|
| 3 | Медико биологические основы. | Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Психолого-педагогические основы-способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. | Умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией – составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. | творческое самовыражение; - к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее | |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. 14 часов Баскетбол 7 часов | Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при | Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа | | |

| | | | | |
|------------|--|---|--|--|
| | | занятиях баскетболом, волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. | жизни активного отдыха и досуга. | |
| | Волейбол 7 часов | Терминология баскетбола, волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила Техника безопасности при занятиях баскетболом, волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. | Формирование знаний о спортивных играх (волейбол) и его роли в укреплении здоровья. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. | |
| 3.3 | Легкая атлетика 14 часов, из них: спринтерский бег- 7 часов | - владение знаниями о правилах проведения соревнований по спринтерскому бегу, правила Т/Б при проведении занятий по спринтерскому бегу; -выполнение контрольного норматива; - умение выделять фазы спринтерского бега, знать и характеризовать каждую из них | Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания | |
| | Прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги» -4 часа | - владение знаниями по Т/Б, о правилах проведения тестирования по прыжкам в длину; - сдача контрольного норматива; - степень владения техникой выполнения задания | <u>Описывать т-ку</u> выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и исправлять ошибки в процессе освоения <u>Демонстрировать</u> вариативное выполнение прыжковых упражнений соблюдать правила ТБ | |
| | Метание гранаты-3 часов | - владение знаниями по Т/Б, о правилах проведения тестирования по метанию малого мяча; - сдача контрольного норматива; | <u>Описывать т-ку</u> метания гранаты, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок в | |

| | | | | |
|------------|--|---|--|--|
| | | - степень владения техникой выполнения задания | процессе освоения -Уметь осуществлять судейство соревнований по метанию малого мяча | |
| | Бег на средние дистанции-7 часа | - владение знаниями о беге на средние дистанции, его влиянии на сердечно-сосудистую и дыхательную системы; правилах проведения соревнований на средние дистанции; - участие в спортивных мероприятиях | Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры | |
| 3.4 | Гимнастика с элементами акробатики - 6 часов | Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. | Описывать технику акробатических упражнений . Составлять акробатические комбинации из числа разученных элементов. в случае появления ошибок уметь их исправлять Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Осваивать т-ку акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила ТБ | |
| 3.5 | ВПМ «Функциональный тренинг» 28 часов | - выполнение тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств; - выполнение тестовых заданий комплекса ГТО; - степень владения техникой выполнения физических упражнений; - владение основ знаний по правилам выполнения физических упражнений; - владение элементами самоконтроля | Описывать технику выполнения тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Оценивать выполнение задания сопоставляя его с нормативами соответствующей ступени ГТО; - <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения учебных | |

| | | | | |
|--|--|--|-------------|--|
| | | | упражнений; | |
|--|--|--|-------------|--|

Тематическое планирование по физической культуре
предмет

Классы 11

Учитель Спиридонова Юлия Алексеевна

Количество часов

Всего 66 час; в неделю 2 часа.

Плановых контрольных уроков ____, зачетов ____, тестов __ ч.;

Административных контрольных уроков 1 ч.

| № п/п | Тематический раздел (общее количество часов) | Контролируемые элементы содержания | Планируемые образовательные результаты (<i>предметные</i> ; | Целевые приоритеты воспитания | Кол-во часов на контрольные, лабораторные, практические работы |
|-------|--|---|---|---|--|
| 1 | Знания о физической культуре (в процессе уроков) | Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности; укрепление здоровья; физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современные Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Исторические данные о создании и развитии ГТО, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила | Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной | Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: - к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; | |

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| | | и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели | <p>- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <p>- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;</p> | |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков) | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского | <p>- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>- к культуре как духовному богатству общества и</p> | |

| | | | | | |
|------------|--|---|---|---|--|
| | | | физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение; | |
| 3 | Медико-биологические основы. | Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Психолого-педагогические основы-способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. | Умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией – составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. | - к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества; - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, твечающим за свое собственное будущее | |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений | Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их | | |

| | | | |
|------------|---|---|--|
| | Спортивные игры. 14 часов Баскетбол 7 часов | на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом, волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. | активного применения в игровой и соревновательной деятельности Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга. |
| | Волейбол 7 часов | Терминология баскетбола, волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом, волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. | Формирование знаний о спортивных играх (волейбол) и его роли в укреплении здоровья. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 3.3 | Легкая атлетика 14 часов, из них: спринтерский бег - 7 часов | - владение знаниями о правилах проведения соревнований по спринтерскому бегу, правила Т/Б при проведении занятий по спринтерскому бегу; - выполнение контрольного норматива; - умение выделять фазы спринтерского бега, знать и характеризовать каждую из них | Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания |
| | Прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги» -4 часа | - владение знаниями по Т/Б, о правилах проведения тестирования по прыжкам в длину; - сдача контрольного норматива; - степень владения техникой выполнения задания | <u>Описывать</u> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и исправлять ошибки в процессе освоения <u>Демонстрировать</u> вариативное выполнение прыжковых |

| | | | | |
|------------|--|--|--|--|
| | | | упражнений соблюдать правила ТБ | |
| | Метание гранаты- 3 часов | - владение знаниями по Т/Б, о правилах проведения тестирования по метанию малого мяча; - сдача контрольного норматива; - степень владения техникой выполнения задания | Описывать т-ку метания гранаты, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок в процессе освоения - Уметь осуществлять судейство соревнований по метанию малого мяча | |
| | Бег на средние дистанции-7 часа | - владение знаниями о беге на средние дистанции, его влиянии на сердечно-сосудистую и дыхательную системы; правилах проведения соревнований на средние дистанции; - участие в спортивных мероприятиях | Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры | |
| 3.4 | Гимнастика с элементами акробатики - 6 часов | Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. | Описывать технику акробатических упражнений . Составлять акробатические комбинации из числа разученных элементов. в случае появления ошибок уметь их исправлять Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Осваивать т-ку акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила ТБ | |
| 3.5 | ВПМ «Функциональный тренинг» 28 часов | - выполнение тестовых упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств; - выполнение тестовых заданий комплекса ГТО; - степень владения техникой выполнения | Описывать технику выполнения тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Оценивать выполнение задания | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | физических упражнений; - владение основ знаний по правилам выполнения физических упражнений; - владение элементами самоконтроля | сопоставляя его с нормативами соответствующей ступени ГТО; - <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения учебных упражнений; | | |
|--|--|---|--|--|--|

12. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура».

1. Библиотечный фонд (книгопечатные продукты)

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре основного общего образования (5-9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования).

2. Демонстрационные печатные материалы

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

3. Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи для проведения раздела гимнастики и акробатики, спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

4. Технические средства: Многофункциональное лазерное устройство (принтер, цифровой копир, цветной сканер), два компьютера с выходом в локальные сети Интернет, музыкальный центр с усилителем, колонками, микрофонами и микшерным пультом. Плазменная панель d-102см. DVD – проигрыватель. Цифровой фотоаппарат и видеокамера. Электронное табло.

5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

Гимнастика - стенки гимнастические; скамейки гимнастические, козел гимнастический, перекладины гимнастические (низкие, средние, высокие); канат для лазанья с механизмом крепления; мост гимнастический подкидной, комплект навесного оборудования (перекладина); коврики гимнастические, маты гимнастические; мяч набивной (1,2,3,6 кг); мяч малый (теннисный); скакалки гимнастические; обруч гимнастический; обручи гимнастические.

Спортивные игры - щиты баскетбольные с корзинами; корзины и стойки для мячей, сетка для переноса мячей; мячи баскетбольные; манишки игровые; волейбольные стойки, сетки, мячи; конусы; насос; электронное табло, табло перекидное; ворота для мини-футбола; мячи футбольные. Теннисный стол, теннисные ракетки.

Легкая атлетика -стойки и планка для прыжков в высоту; рулетка измерительная, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, конусы.

Измерительные приборы: КМД «Здоровый ребенок»; спирометр; динамометр; тонометр и фонендоскоп; станова.

Средства первой помощи: медицинская аптечка.

Спортивные залы (кабинеты): спортивный зал (288м.кв.); мягкий модульный центр; зал ритмики; подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования; кабинет учителя.

Пришкольный стадион (площадка): игровое мини-футбольное поле, легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок, полоса препятствий.

13. Список литературы.

1 Лях В.И., Зданевич А.А. - «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». / М. «Просвещение» 2012, 128 с.

2. В.И. Лях, физическая культура 10-11 классы, учебник для общеобразовательных организаций, М. «Просвещение» 2021, 271с.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. учебно-методическое пособие «Физическая культура» по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1- XI классов». Развернутое тематическое планирование. Минимальные требования к результатам обучения. Волгоград.

Издательство «Учитель», 2016.

3. Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие / сост. Мишин Б.И. – М. ООО «Изд-во АСТ»: «Изд-во Астрель», 2003 – 526 с.

Приложение №1

Электронно образовательные ресурсы

| Электронный адрес | Название сайта |
|--|---|
| Http://www.school.edu.ru | Федеральный российский общеобразовательный портал |
| http://www.edu.ru | Федеральный портал «Российское образование» |
| http://www.km.ru | Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий» |
| http://www.uroki.ru | Образовательный портал «Учеба» |
| http://www.uroki.net/docfizcult.htm | Сайт «УРОКИ.НЕТ» (уроки для учителя) |
| http://www.courier.com.ru | Электронный журнал «Курьер образования» |
| http://www.vestnik.edu.ru | Электронный журнал «Вестник образования» |
| http://www.1september.ru | Издательский дом «1 сентября» |
| http://www.sovsportizdat.ru | Издательский дом «Советский спорт» |
| http://teacher.fio.ru | Федерация Интернет образования |
| http://www.russiatourism.ru/ | Федеральное агентство по туризму (Ростуризм) |
| http://lib.sportedu.ru | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре. |
| http://lib.sportedu.ru/tpfk/ | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| http://minstm.gov.ru | Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации |
| Http://www.fizkulturavshkole.ru/ | Сайт «Физическая культура в школе» |
| Http://www.shkola-press.ru | Журнал «Физическая культура в школе» |
| Http://federalbook.ru/project/s/sport/sport.html | Федеральный справочник «Спорт России» |
| http://www.informika.ru http://www.ed.gov.ru | Министерство образования РФ |

| | |
|---|--|
| http://teacher.fio.ru | Педагогическая мастерская, уроки в интернет и др. |
| http://edu.secna.ru/main | Новые технологии в образовании. |
| http://ru.wikipedia.org | Википедия. Свободная энциклопедия |
| http://sprintexpress.ru | Информационный сайт легкой атлетики |
| http://fizkultura.ru/sci/mobile_game/53 | сайт «Физкульт-ура»» |
| http://fizkultura-na5.ru/ | Сайт учителей физкультуры «Физкультура на «5» |
| www.sochi2014.com | Официальный сайт зимний Олимпийских игр и Паралимпийских игр в Сочи 2014 |
| http://spo.1september.ru/ | Сайт «Я иду на урок физкультуры» |
| http://zdd.1september.ru/ | газета «Здоровье детей» |
| http://www.trainer.h1.ru/ | Сайт учителя физической культуры |
| http://spo.1september.ru/ | Газета «Спорт в школе» |
| http://www.gto.ru | Официальный сайт ВФСК «ГТО» |
| http://www.it-n.ru | Сеть творческих учителей/сообщество учителей ФК |
| http://sportlaws.infosport.ru | Образовательные ресурсы по физической культуре |
| http://festival.1september.ru/ | Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» |

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- комплект оборудования для волейбола.