



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРАВОСЛАВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА-ПАНСИОН «ПЛЕСКОВО»**

Рассмотрено на заседании ШМО	Согласовано заместитель директора по УВР	УТВЕРЖДЕНА
Протокол от «28» августа 2022 года № 1	 С.Н. Зубковой «30» августа 2022 года	приказом АНО «Православная общеобразовательная школа – пансион «Плесково» от «31» августа 2022 года № 88/5 

**Рабочая программа по
предмету «Физическая культура»**

(базовый уровень)

10 – 11 классы

Срок реализации: 2 года

2021 – 2023 г.

Программа составлена методическим объединением учителей физической культуры

Москва - 2022

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, на основе примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» и УМК В.И.Ляха, с учетом концепции преподавания физической культуры.

Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом рабочей программы воспитания. Внесены темы, обеспечивающие реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО через изучение предмета «Физическая культура». В воспитании обучающихся юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с потребностью обучающихся в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни.

На уроках физической культуры обучающиеся могут приобрести:

- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.
Для педагога:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10–11 классы;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Методическое пособие. 10–11 классы. Базовый уровень;
- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы. Электронная форма учебника.

Для обучающихся:

- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы. Электронная форма учебника.

Раздел 2. Место учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год в 10-м классе (из расчета на 34 учебные недели в 10-м классе) и 99 часов в год в 11-м классе (из расчета на 33 учебные недели в 11-м классе), 201 час за уровень образования.

Раздел 3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

Общие личностные результаты:

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью – как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения

- общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Метапредметные результаты

Общие метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т. д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

Общие предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

Раздел 4. Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие

основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

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

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

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

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).

Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Физическое совершенствование

Спортивные игры

Баскетбол

Терминология баскетбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол

Терминология волейбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока.

Передачи мяча: сверху двумя руками на месте, после перемещения, над собой (жонглирование); передачи мяча через сетку, в прыжке через сетку, у (вдоль) сетки; передача мяча сверху, стоя спиной к цели, передача мяча снизу, отбивание мяча кулаком через сетку;

Подачи мяча: боковая, нижняя прямая, верхняя.

Приём подачи мяча, приём отраженного сеткой. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар: после подбрасывания мяча партнером, прямой нападающий удар при встречных передачах.

Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

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.

Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости.

Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юноши), 15-20 мин. (девушки). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки).

Длительный бег до 25 мин - юноши, до 20 мин – девушки; кросс. Бег с препятствиями. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».

Прыжки, многоскоки. Прыжки на точность приземления, через препятствия.

Метание мяча:

юноши- мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

девушки: теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную

цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.

Метание гранаты 300- 500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Гимнастика с элементами акробатики

Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лыжная подготовка

Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Раздел 5. Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	8
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока
3	Спортивные игры	26
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
5	Легкая атлетика	32
6	Лыжная подготовка	18

11 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	8
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока
3	Спортивные игры	22
4	Гимнастика с элементами акробатики	22
5	Легкая атлетика	29
6	Лыжная подготовка	18

Календарно – тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Планируемые сроки	Реализуемые сроки
	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	5		
1	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.	1		
2	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.	1		
3	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.	1		
4	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1		
5	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		
	<i>Легкая атлетика</i>	19		
6	ИОТ-015-21. ИОТ-013-21. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 метров.	1		
7	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	1		
8	Бег с изменением направления и скорости до 11-13 мин. Эстафетный бег	1		
9	Старты из разных положений. Эстафетный бег 4×100. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
10	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4×100	1		
11	Бег 100 метров на результат. Метание гранаты. «Положение натянутого лука»	1		
12	Метание гранаты с разбега на дальность. Бег до 2000 метров.	1		
13	Метание гранаты на результат. Подвижные игры - лапта.	1		
14	Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину.	1		

15	Прыжок в длину —прогнувшись. Отталкивание. Специальные упражнения прыгуна.	1		
16	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
17	Прыжки через препятствия на точность приземления.	1		
18	Бег по пересеченной местности. Элементы игры футбол.	1		
19	Бег по пересеченной местности. Элементы игры футбол.	1		
20	Преодоление горизонтальных препятствий. Прикладное передвижение. Элементы игры футбол.	1		
21	Преодоление горизонтальных препятствий. Прикладное передвижение. Элементы игры футбол.	1		
22	Бег по пересеченной местности. Элементы футбола.	1		
23	Бег по пересеченной местности. Элементы футбола.	1		
24	Бег по пересеченной местности. Элементы футбола.	1		
	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	2		
25	Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки/	1		
26	Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.	1		
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	18		
27	ИОТ-045-21. Строевые приемы - повороты на месте. ОРУ с гимнастическими палочками.	1		
28	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два. Стойка на голове.	1		
29	Повороты на месте, ходьба в ногу в движении. Стойка на голове и руках.	1		
30	ОРУ, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре сведением и разведением.	1		
30	Значение гимнастических упражнений для формирования осанки. Кувырок вперед-назад слитно.	1		
31	Поворот кругом в движении. Группировка. Длинный кувырок.	1		
32	Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1		

33	Вис согнувшись, прогнувшись. Развитие силы.	1		
34	Комбинации в упорах. ОРУ со скамейкой.	1		
35	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.	1		
36	Отжимания в упоре лежа. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
37	Акробатические упражнения. Кувырок, стойка на лопатках.	1		
38	Мост переворот в упор сидя. Кувырок назад в полушпагат.	1		
39	Комбинация акробатических упражнений.	1		
40	Комбинация акробатических упражнений.	1		
41	Акробатические связки(м), (д). Упражнения с мячами.	1		
42	Бег с акробатическими элементами, ОРУ с гантелями (м), мячами (д).	1		
43	Выполнение зачетных акробатических связок.	1		
	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	1		
44	Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия.	1		
	<i>Спортивные игры</i>	5		
45	ИОТ-016-21. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок. Учебная игра 2х2.	1		
46	Взаимодействие -"Передай- выйди". Передачи в движении.	1		
47	Заслоны. Броски по кольцу со среднего расстояния. Учебная игра.	1		
49	Бросок в прыжке со средней дистанции.	1		
50	Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита.	1		
	<i>Лыжная подготовка</i>	18		
51	ИОТ-047-21. Строевые приемы с лыжами. Прохождение дистанции освоенными ходами до 1,5 км.	1		
52	Строевые приемы на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1		
53	Повороты на месте переступанием вокруг	1		

	носков лыж. Одновременный одношажный ход. Бег по дистанции 3000м.			
54	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Попеременный двушажный ход. Бег по дистанции -3000м	1		
55	Повороты на месте кругом- Махом, прыжком. Одновременный двушажный ход. Бег по дистанции 3000 м.	1		
56	Виды стойки на спусках. Торможение на спусках полу плугом, плугом, палками, остановка падением. Бег по дистанции до 2 км.	1		
57	Способы подъёмов - лесенкой, елочкой полуёлочкой. Передвижение в пологий подъем попеременным двушажным ходом.	1		
58	Торможение и поворот плугом на склонах. Одновременный коньковый ход. Бег по дистанции до 2 км.	1		
59	Финиширование в лыжных гонках. Распределение сил в беге по дистанции 3 км.	1		
60	Передвижение одновременными ходами на разной скорости и распределение сил в беге на лыжах 3 км.	1		
61	Коньковый ход попеременный. Бег по дистанции до 3 км.	1		
62	Переход с одновременных ходов на попеременные и обратно при прохождении дистанции до 3 км.	1		
63	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Действия лыжников при обгоне. Бег по дистанции до 3 км.	1		
64	Бег на лыжах - 3 км на результат.	1		
65	Спуски с преодолением неровностей склона.	1		
66	Эстафеты на лыжах с «объездом» препятствий.	1		
67	Эстафеты на лыжах с «объездом» препятствий.	1		
68	Прохождение дистанции изученными способами.	1		
	Спортивные игры	13		
69	ИОТ-016-21. Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.	1		
70	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением.	1		
71	Передвижения в стойке защитника. Учебная игра.	1		

72	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1		
73	Групповое взаимодействие «крестный выход»	1		
74	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Ведение с изменением направления.	1		
75	Действия против игрока без мяча и с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание)	1		
76	Групповое взаимодействие «сдвоенный заслон»	1		
77	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1		
78	Броски со средней дистанции. Учебная игра.	1		
79	Групповое взаимодействие «малая восьмерка»	1		
80	Пересечения игроками без мяча.	1		
81	Баскетбол - штрафные броски. Жесты судей. Учебная игра 2х2.	1		
	Легкая атлетика	13		
82	ИОТ-015-21, ИОТ-014-21. Специальные беговые упражнения. ОРУ на растяжение.	1		
83	Прыжки через скакалку на результат. Лапта.	1		
84	Прыжок в длину с места на результат. Лапта.	1		
85	Метание гранаты на дальность. Специальные упражнения метателя. Лапта.	1		
86	Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Лапта.	1		
87	Бег по пересеченной местности. ОРУ в парах.	1		
88	Бег с изменением скорости. Лапта.	1		
89	Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение.	1		
90	Кросс до 2000 метров. Лапта.	1		
91	Эстафетный бег. Лапта.	1		
92	Эстафетный бег. Лапта.	1		
93	Специальные беговые упражнения. Бег на 100 м с максимальной скоростью. Элементы игры футбол.	1		
94	Бег на 100 м с максимальной скоростью. Элементы игры футбол.	1		

	<i>Спортивные игры</i>	8		
95	Волейбол. Стойки и передвижения.	1		
96	Специальные упражнения волейболиста. Прием -подача сверху, снизу.	1		
97	Имитация направляющего удара, блока. Учебная игра.	1		
98	Развитие скоростно - силовых качеств. Нападающий удар.	1		
99	Верхняя передача мяча через сетку.	1		
100	Прямой нападающий удар в тройках	1		
101	Подачи (варианты). Круговая тренировка.	1		
102	Развитие скоростно - силовых качеств. Учебная игра.	1		

11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Планируемые сроки	Реализуемые сроки
	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	6		
1	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.	1		
2	Основные формы и виды физических упражнений.	1		
3	Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания.	1		
4	Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	1		
5	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	1		
6	Основы организации двигательного режима	1		
	<i>Легкая атлетика</i>	21		
7	ИОТ-015-21. ИОТ-058-21. Низкий старт 5 сек. Стартовый разгон. Бег по дистанции	1		
8	ИОТ-013-21. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 метров.	1		

9	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	1		
10	Бег с изменением направления и скорости.	1		
11	Старты из разных положений. Эстафетный бег 4x100; Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
12	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100	1		
13	Метание гранаты. «Положение натянутого лука».	1		
14	Метание гранаты.	1		
15	Метание гранаты	1		
16	Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега на результат.	1		
17	Специальные беговые упражнения. Элементы футбола.	1		
18	Бег по пересеченной местности. Элементы футбола.	1		
19	Бег по пересеченной местности. Элементы футбола.	1		
20	Преодоление горизонтальных препятствий. Прикладное передвижение. Элементы футбола.	1		
21	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Смешанное передвижение.	1		
22	Бег по пересеченной местности. ОРУ в движении. Правила соревнований по кроссу. Элементы футбола.	1		
23	Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение. Специальные беговые упражнения.	1		
24	Бег по пересеченной местности. Элементы футбола.	1		
25	Бег по пересеченной местности. Бег на результат	1		
26	Подвижные игры. Лапта.	1		
27	Подвижные игры. Лапта.	1		
	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	2		
28	Вредные привычки, причины их возникновения	1		

	и пагубное влияние на организм человека, его здоровье.			
29	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	1		
	<i>Спортивные игры</i>	5		
30	ИОТ-016-21. Баскетбол. Стойка игрока. Передвижения. Броски с 2-х шагов. Учебная игра 2х2.	1		
31	Упражнения с ведением мяча. Бросок со средней дистанции. Учебная игра 2х2.	1		
32	Штрафные броски. Учебная игра 3х3.	1		
33	Ведение мяча с изменением направления, скорости.	1		
34	Выполнение баскетбольных тестов.	1		
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>			
35	ИОТ-045-21. Строевые приемы - повороты на месте. ОРУ с гимнастическими палочками.	1		
36	Повороты на месте, ходьба в ногу в движении. Стойка на голове и руках.	1		
37	Перестроение из колонны по одному, по два. Стойка на голове	1		
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре сведением и разведением.	1		
39	Поворот кругом в движении. Кувырок вперед, назад слитно.	1		
40	Строевые приемы. Группировка. Длинный кувырок.	1		
41	Группировка. Длинный кувырок.	1		
42	Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1		
43	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.	1		
44	Отжимания в упоре лежа.	1		
45	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
46	Упражнения с гимнастическими палками.	1		
47	Акробатика. Кувырок, стойка на лопатках.	1		

48	Мост переворот в упор сидя. Кувырок назад в полушпагат.	1		
49	Комбинации акробатических упражнений.	1		
50	Составление индивидуальных комплексов гимнастических упражнений	1		
51	Комбинация из разученных элементов акробатики - на результат.	1		
52	Бег с кувырками, перекатами, переворотами, поворотами. Развитие координационных способностей.	1		
53	Бег с акробатическими элементами, ОРУ с гантелями (м), мячами (д).	1		
54	ОРУ с сопротивлением и отягощением. Кувырки вперед, назад. Силовые упражнения в парах.	1		
55	Акробатика. Упражнения в парах.	1		
56	Выполнение зачетных акробатических связок.	1		
	<i>Спортивные игры</i>	5		
57	ИОТ-016-21. Баскетбол. Ведение с ускорением. Учебная игра 2х2.	1		
58	Передачи со сменой мест. Заслон игроку без мяча.	1		
59	Передачи различными способами в движении.	1		
60	Наигрывание тактических действий в нападении.	1		
61	Нападение через центрального. Учебная игра.	1		
	<i>Лыжная подготовка</i>	18		
62	ИОТ-047-21. Строевые приемы с лыжами. Прохождение дистанции освоенными ходами до 3 км.	1		
63	Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж. Одновременный одношажный ход. Бег по дистанции 3 км.	1		
64	Повороты на месте кругом, махом, прыжком. Одновременный двушажный ход. Бег по дистанции 3 км.	1		

65	Виды стойки на спусках. Торможение на спусках. Одновременный бесшажный ход. Бег по дистанции до 2 км.	1		
66	Способы подъёмов - лесенкой, елочкой полуёлочкой. Одновременный бесшажный ход.	1		
67	Торможение и поворот плугом на склонах. Одновременный коньковый ход. Бег по дистанции до 2 км.	1		
68	Попеременный двушажный ход. Распределение сил в беге по дистанции 3 км.	1		
69	Передвижение попеременным ходом на разной скорости и распределение сил в беге на лыжах 3 км.	1		
70	Передвижение в пологий подъем попеременным двушажным ходом.	1		
71	Коньковый ход попеременный. Бег по дистанции до 3 км.	1		
72	Переход с одновременных ходов на попеременные и обратно при прохождении дистанции до 3 км.	1		
73	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Действия лыжников при обгоне. Бег по дистанции до 3 км.	1		
74	Бег на лыжах - 3 км на результат.	1		
75	Одновременный двушажный коньковый ход.	1		
76	Спуски с преодолением неровностей склона.	1		
77	Эстафеты на лыжах с «объездом» препятствий.	1		
78	Прохождение дистанции изученными способами.	1		
79	Лыжная подготовка - теоретический тест.	1		
	Спортивные игры	12		
80	ИОТ-016-21.Волейбол. Стойки и передвижения	1		
81	Специальные упражнения волейболиста. Прием- подача сверху, снизу.	1		
82	Имитация направляющего удара, блока. Учебная игра.	1		
83	Развитие скоростно - силовых качеств. Нападающий удар.	1		
84	Верхняя передача мяча через сетку.	1		

85	Прямой нападающий удар в тройках.	1		
86	Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.	1		
87	Поддачи (варианты). Круговая тренировка.	1		
88	Прием передачи сверху.	1		
89	Прием передачи снизу.	1		
90	Комбинации из передвижений, падений игрока.	1		
91	Работа над передачей и приемом в парах, тройках со сменой мест.	1		
	Легкая атлетика	8		
92	ИОТ-058-21. Метание гранаты на дальность с разбега.	1		
93	Метание гранаты на дальность с разбега на результат.	1		
94	Бег по пересеченной местности.	1		
95	Бег с изменением скорости.	1		
96	Бег по пересеченной местности в равномерном темпе.	1		
97	Бег 100 метров на результат. Подвижные игры: лапта.	1		
98	Эстафетный бег. Подвижные игры: лапта.	1		
99	Эстафетный бег- финиширование. Подвижные игры: лапта.	1		

Приложение 1

Особенности оценивания по физической культуре

Отметка «5» ставится, если:

- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно;
- в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрее достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Отметка «4» ставится, если:

- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно;

- в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Отметка «3» ставится, если:

- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки;
- в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Отметка «2» ставится, если:

- упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками;
- в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценивание обучающихся, освобожденных от уроков физической культуры или отнесенных к специальной медицинской группе, производится с учетом письма Минобразования от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой». В работе с данной категорией обучающихся соблюдается дифференцированный и индивидуальный подход к организации занятий.