

Муниципальное образование
Ленинградский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 имени П.А. Любченко
станции Крыловской
муниципального образования
Ленинградский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31 августа 2020 года протокол №1
Председатель педагогического совета

Е.В. Коник (и.о. директора школы)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

Уровень образования (класс) - среднее общее образование 10 - 11 класс

Количество Подолько Олег Владимирович

Программа разработана на основе: примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования; одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3/16; авторской программы «Физическая культура. 10 - 11 класс», автор Лях В.И.- Москва.- Просвещение.-2019г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по Физической культуре, 10 – 11 классы разработана на основе следующих нормативных актов и учебно-методических документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).

2. Основной образовательной программы среднего общего образования образовательной организации, утверждённой Педагогическим советом общеобразовательной организации 29 августа 2018 года протокол №1.

3. Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования; одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016г. №3/16).

4. Авторской программы «Физическая культура. 10 - 11 класс», автор Лях В.И.- Москва.- Просвещение.-2019г.

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

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

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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 выполнять ответные действия в ситуациях 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять 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;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

Строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

10 класс (68 часов)

МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22 ЧАСА)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры (1 ч.)

Инструктаж по ТБ. Олимпийское движение в современном мире.

Раздел 2. Способы двигательной физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч.)

Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 ч.)

Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Спортивно - оздоровительная деятельность: (18ч.)

«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Совершенствование техники ходьбы и бега 7ч.

Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции.

Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, м) с учётом времени.

Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений

Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон).

Совершенствование техники эстафетного бега (приём -передача эстафетной палочки).

Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.
Совершенствование техники прыжков 3ч.
Совершенствование техники прыжка в длину с места (на результат).
Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (на результат).
Совершенствование техники метания мяча 3ч.
Метание мяча весом 150 гр с 4-5 бросковых шагов.
Совершенствование техники метания снаряда (на результат).
Полоса препятствий, включающая в себя элементы бега, прыжков, метания.
Развитие выносливости и скоростно - силовых способностей 5ч.
Бег на результат 100 метров.
Бег в равномерном темпе 15 минут.
Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега.
Метание мяча весом 150 гр с 4-5 бросковых шагов в цель.
Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений

МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

*Современное представление о физической культуре (основные понятия)
(1 ч.)*

Инструктаж по ТБ. Физическая культура и здоровый образ жизни.

История и современное развитие физической культуры (1 ч.)

Развитие игровых видов спорта в России.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной деятельности)

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
(1ч.)*

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Спортивно - оздоровительная деятельность: (24 ч.)

«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Раздел «Баскетбол»

Совершенствование техники передвижений. Ловли, ведения и бросков мяча 7ч.

Перемещение, стойки игрока, повороты. Учебная игра.

Остановки двумя шагами и прыжком. Учебная игра.

Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.

Ведение мяча на месте и в движении. Учебная игра.

Ведение мяча с изменением отскока и направления. Учебная игра.

Броски мяча на месте и в движении. Учебная игра.

Броски после ловли и после ведения. Учебная игра.

Совершенствование техники и тактики игры 7ч.

Нападение. Пересечение. Учебная игра.

Выход для получения и отвлечения мяча. Учебная игра.

Атака корзины. «Передай мяч и выходи».

Нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1). Учебная игра.

Противодействие получению мяча и выходу на свободное место. Учебная игра.

Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1). Учебная игра.

Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Раздел «Футбол»

Совершенствование техники передвижений, ударов, ведения мяча 4ч.

Передвижения и владение мячом. Учебная игра.

Удары на точность, силу, дальность. Учебная игра.

Остановки мяча различными способами. Учебная игра.

Ведение мяча различными способами. Учебная игра.

Совершенствование тактики игры 6ч.

Отбор мяча изученными способами. Учебная игра.

Вбрасывание мяча из различного исходного положения. Учебная игра.

Броски руками и выбивание мяча ногами на точность.

Техника вратаря (ловля, переводы, отбивания). Учебная игра.

Тактика игры полевого игрока (взаимодействие игроков). Учебная игра.

Установка на игру и разбор проведенной игры.

МОДУЛЬ 2. САМБО (19 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Современное представление о физической культуре (основные понятия (2 ч.)

Инструктаж по ТБ. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Прикладные аспекты Самбо.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 ч.)

Составление планов и самостоятельное проведение занятий физической культурой.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Спортивно - оздоровительная деятельность: (16 ч.)

«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Раздел «Гимнастика»

Освоение и совершенствование акробатических упражнений 5ч.

Построения и перестроения. Упражнения с предметами.

Кувырки вперед, назад.

Кувырки вперед через препятствия.

Переворот боком и акробатические элементы.

Акробатические комбинации из шести элементов.

Развитие силовой способности и силовой выносливости 9ч.

Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину).

Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Прыжки на скакалке.

Упражнения в висах и упорах.

Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастическом бревне.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Раздел «Самбо»

Игры - задания.

Упражнения в парах.

11 класс (68 часов)

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22 ЧАСА)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Физическая культура человека (1 ч.)

Инструктаж по ТБ. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм комплекса ГТО.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Оценка эффективности занятий (1 ч.)

Самоопределение уровня физической подготовленности.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 ч.)

Строевые упражнения, построения и перестроения на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения в парах.

«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».
(18ч.)

Совершенствование техники бега и развитие выносливости 7ч.

Высокий и низкий старт до 40м. Подтягивание.

Совершенствование техники стартового разгона.

Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях с учётом времени.

Совершенствование техники эстафетного бега (вбегание и выбегание из «коридора»).

Совершенствование техники барьерного бега (на время).

Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты.

Бег в равномерном и переменном темпе 2000 метров.

Совершенствование техники прыжков 2ч.

Совершенствование техники прыжка в длину с места (на результат).

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (на результат).

Совершенствование техники метания, развитие скоростно – силовых способностей 4ч.

Метание мяча весом 150 гр с 4-5 бросковых шагов (на дальность).

Метание гранаты с места (на дальность).

Круговая тренировка.

Полоса препятствий, включающая в себя элементы бега, прыжков, метания.

Развитие выносливости и скоростно - силовых способностей 5ч.

Варианты челночного бега.

Бег в равномерном темпе на 3000м.

Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега.

Метание в цель и на дальность различных снарядов.

Бросок набивного мяча на дальность и заданное расстояние.

МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (26 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Современное представление о физической культуре (основные понятия)(1 ч.)

Инструктаж по ТБ. Физическое развитие человека.

История и современное развитие физической культуры (1 ч.)

Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 ч.)

Самонаблюдение и самоконтроль

Раздел 3. Физическое совершенствование

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».
(23ч.)

Раздел «Баскетбол»

Совершенствование техники передвижений, владение мячом 7ч.

Перемещение, остановки, стойки игрока. Учебная игра.

Стойки нападающего и защитника. Учебная игра.

Ловля и передачи мяча в простых и усложненных условиях. Учебная игра.

Ведение мяча в простых и усложненных условиях. Учебная игра.

Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.

Броски мяча в простых и усложненных условиях. Учебная игра.

Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.

Совершенствование тактики игры 7ч.

Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.

Перехват, накрывание мяча. Учебная игра.

Розыгрыш мяча и атака корзины. Учебная игра.

Позиционное нападение. Учебная игра.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом. Учебная игра.

Система личной защиты в игровых взаимодействиях (2:2; 3:3)). Учебная игра.

Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Раздел «Футбол»

Совершенствование техники передвижений, владение мячом 4ч.

Комбинации из элементов техники передвижений. Учебная игра.

Варианты ударов по мячу ногой и головой. Учебная игра.

Остановки мяча на высокой скорости движения. Учебная игра.

Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.

Совершенствование тактики игры 5ч.

Отбор и владение мячом. Учебная игра.

Сдача нормативов.

Защитные действия (выбивание, отбор, перехват). Учебная игра.

Техника вратаря (броски руками и выбивание ногами). Учебная игра.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.

Учебная игра.

МОДУЛЬ 2. САМБО (20 часов)

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Физическая культура человека (1 ч.)

Инструктаж по ТБ. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

Физическая культура человека (1 ч.)

Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Оценка эффективности занятий физической культурой (2ч.)

Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье).

Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи).

Раздел 3. Физическое совершенствование

Спортивно - оздоровительная деятельность:

«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».
(16ч.)

Раздел «Гимнастика»

Освоение и совершенствование акробатических упражнений 5ч.

Построения и перестроения. Упражнения в парах.

Кувырки вперед, назад, в сторону.

Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.

Перевороты и акробатические элементы.

Акробатические комбинации из шести элементов.

Развитие силовой способности и силовой выносливости 9ч.

Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину).

Прыжки в глубину с вращениями.

Прыжки на скакалках.

Упражнения в висах и упорах.

Лазанье по канату на скорость.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастическом бревне.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Раздел «Самбо»

Игры - задания.

Упражнения в группах.

3. Тематическое планирование 10 класс

Разделы/Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22 ЧАСА)		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1ч.	Соблюдать технику безопасности на занятиях физической культурой.
Инструктаж по ТБ. Олимпийское движение в современном мире.	1	Раскрывать и характеризовать олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1ч.	Знать и применять упражнения и двигательные действия оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку с учётом своих индивидуальных особенностей развития и функционального состояния.
Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	2ч.	Включать упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой.
Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении.	1	
Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Уметь подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности.
«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных <i>Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».</i>	18ч.	
Совершенствование техники ходьбы бега	7ч.	Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики.
Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1	
Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции.	1	Применять полученные знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.
Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, м) с учётом времени.	1	
Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений	1	Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.
Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон).	1	
Совершенствование техники эстафетного бега (приём -передача эстафетной палочки).	1	Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности
Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.	1	
	1	Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить.
	1	Применять игровые навыки в организации

<i>Совершенствование техники прыжков</i>	3ч.	физкультурно-спортивной и досуговой деятельности.
Совершенствование техники прыжка в длину с места (на результат).	1	
Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	Уметь организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (на результат).	1	
<i>Совершенствование техники метания</i>	3ч.	
Метание мяча весом 150 гр с 4-5 бросковых шагов.	1	
Совершенствование техники метания снаряда (на результат).	1	Уметь коммуницировать в процессе групповой работы.
Полоса препятствий включающая в себя элементы бега, прыжков, метания.	1	
<i>Развитие выносливости и скоростно – силовых способностей</i>	5ч.	
Бег на результат 100 метров.	1	
Бег в равномерном темпе 15 минут.	1	
Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега.	1	
Метание мяча весом 150 гр с 4-5 бросковых шагов в цель.	1	
Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений	1	
МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27 часов)		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	1ч.	Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения. Знать о развитии игровых видов спорта. Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные и баскетбольные объединения.
Физическая культура и здоровый образ жизни.	1	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1 ч.	
Инструктаж по ТБ. Развитие игровых видов спорта в России.	1	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1 ч.	
Инструктаж по ТБ. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».</i>	23ч.	Знать и качественно выполнять упражнения,

<i>Раздел «Баскетбол»</i> <i>Совершенствование техники передвижений, ловли, ведения и бросков мяча</i>	7ч.	направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.
Инструктаж по ТБ. Перемещение, стойки игрока, повороты. Учебная игра.	1	Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности.
Остановки двумя шагами и прыжком. Учебная игра.	1	Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.
Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1	Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
Ведение мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами.
Ведение мяча с изменением отскока и направления. Учебная игра.	1	Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
Броски мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1	Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
Броски после ловли и после ведения. Учебная игра.	1	Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
<i>Совершенствование техники и тактики игры</i>	7ч.	Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия
Нападение. Пересечение. Учебная игра.	1	Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)
Выход для получения и отвлечения мяча. Учебная игра.	1	Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон.
Атака корзины. «Передай мяч и выходи».	1	Использовать игры и эстафеты в досуговое время.
Нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1). Учебная игра.	1	Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств.
Противодействие получению мяча и выходу на свободное место. Учебная игра.	1	Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации.
Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1). Учебная игра.	1	Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем.
Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.	1	Знать и понимать язык невербального общения.
<i>Раздел «Футбол»</i> <i>Совершенствование техники передвижений, ударов ведения мяча</i>	4ч.	Владеть способами тактических действий. Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.
Передвижения и владение мячом. Учебная игра.	1	
Удары на точность, силу, дальность. Учебная игра.	1	
Остановки мяча различными способами. Учебная игра.	1	
Ведение мяча различными способами. Учебная игра.	1	
<i>Совершенствование тактики игры</i>	6ч.	
Отбор мяча изученными способами. Учебная игра.	1	Уметь работать в группе.
Вбрасывание мяча из различного исходного положения. Учебная игра.	1	Способность управлять собственным психофизическим состоянием.
Техника вратаря (ловля, переводы,	1	Высокий уровень мотивационного настроения

отбивания). Учебная игра.		
Броски руками и выбивание мяча ногами на точность.	1	
Тактика игры полевого игрока (взаимодействие игроков). Учебная игра.	1	
Установка на игру и разбор проведенной игры.	1	
МОДУЛЬ 2. САМБО (19 часов)		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	2ч.	Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Знать о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо.
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	
Прикладные аспекты Самбо.	1	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1 ч.	Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры.
Составление планов и самостоятельное проведение занятий физической культурой.	1	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».</i>	16 ч.	Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Организовывать и самостоятельно проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатически упражнений и комбинаций. Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки. Демонстрировать динамику развития физических качеств.
<i>Раздел «Гимнастика» Освоение и совершенствование акробатических упражнений</i>	5ч.	
Построения и перестроения. Упражнения с предметами.	1	
Кувырки вперед, назад.	1	
Кувырки вперед через препятствия.	1	
Переворот боком и акробатические элементы.	1	
Акробатические комбинации из шести элементов.	1	
<i>Развитие силовой способности и силовой выносливости</i>	9ч.	
Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину).	1	
Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Прыжки на скакалках.	1	

Упражнения в висах и упорах.	1	Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине. Уметь лазать по канату различными способами. Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений. Мотивированность к занятиям гимнастикой.
Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	1	
Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
Упражнения на гимнастической стенке.	1	
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	1	
<i>Раздел «Самбо»</i>		Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.
Игры - задания.	1	
Упражнения в парах.	1	

11 класс

Разделы/Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22 ЧАСА)		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
<i>Физическая культура человека</i>		<i>1ч.</i>
Инструктаж по ТБ. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм комплекса ГТО.	1	Соблюдать технику безопасности на занятиях физической культурой. Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия. Планировать и уметь самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
<i>Оценка эффективности занятий</i>		<i>1ч.</i>
Самоопределение уровня физической подготовленности.	1	Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>		<i>2ч.</i>
Строевые упражнения, построения и перестроения на месте и в движении.	1	Уметь подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности. <i>Определять</i> величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья. <i>Включать</i> упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой. Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики.
Общеразвивающие упражнения в парах.	1	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность: «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».</i>	<i>18ч.</i>	
<i>Совершенствование техники бега и</i>	<i>7ч.</i>	

<i>развитие выносливости</i>		
Высокий и низкий старт до 40м. Подтягивание.	1	Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.
Совершенствование техники стартового разгона.	1	Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически. Применять полученный знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.
Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях с учётом времени.	1	
Совершенствование техники эстафетного бега (вбегание и выбегание из «коридора»).	1	
Совершенствование техники барьерного бега (на время).	1	
Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты.	1	
Бег в равномерном и переменном темпе 2000 метров.	1	
<i>Совершенствование техники прыжков</i>	2ч.	
Совершенствование техники прыжка в длину с места (на результат).	1	
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (на результат).	1	
<i>Совершенствование техники метания, развитие скоростно – силовых способностей</i>	4ч.	
Метание мяча весом 150 гр с 4-5 бросковых шагов (на дальность).	1	Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах. Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности Применять полученный знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.
Метание гранаты с места (на дальность).	1	
Круговая тренировка.	1	
Полоса препятствий включающая в себя элементы бега, прыжков, метания.	1	
<i>Развитие выносливости и скоростно – силовых способностей</i>	5ч.	
Варианты челночного бега.	1	
Бег в равномерном темпе на 3000м.	1	
Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега.	1	
Метание в цель и на дальность различных снарядов.	1	
Бросок набивного мяча на дальность и заданное расстояние.	1	
МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (26часов)		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	1ч.	Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения. Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития.
Физическое развитие человека.	1	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	1 ч.	
Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания.	1	

		Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	1 ч.	Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать.
Самонаблюдение и самоконтроль	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность: «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».</i>	23ч.	Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах) Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон. Использовать игры и эстафеты в досуговое время. Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие
<i>Раздел «Баскетбол» Совершенствование техники передвижений, владение мячом</i>	7ч.	
Инструктаж по ТБ. Перемещение, остановки, стойки игрока. Учебная игра.	1	
Стойки нападающего и защитника. Учебная игра.	1	
Ловля и передачи мяча в простых и усложненных условиях. Учебная игра.	1	
Ведение мяча в простых и усложненных условиях. Учебная игра.	1	
Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	
Броски мяча в простых и усложненных условиях. Учебная игра.	1	
Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	
<i>Совершенствование тактики игры</i>	7ч.	
Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.	1	
Перехват, накрывание мяча. Учебная игра.	1	
Розыгрыш мяча и атака корзины. Учебная игра.	1	
Позиционное нападение. Учебная игра.	1	
Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом. Учебная игра.	1	
Система личной защиты в игровых взаимодействиях (2:2; 3:3)). Учебная игра.	1	
Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.	1	

<i>Раздел «Футбол» Совершенствование техники перемещения, владения мячом</i>	<i>4ч.</i>	физических качеств.
Инструктаж по ТБ. Комбинации из элементов техники передвижений. Учебная игра.	1	Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации.
Варианты ударов по мячу ногой и головой. Учебная игра.	1	Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем.
Остановки мяча на высокой скорости движения. Учебная игра.	1	
Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	Знать и понимать язык невербального общения.
<i>Совершенствование тактики игры</i>	<i>5ч.</i>	
Отбор и владение мячом. Учебная игра.	1	Владеть способами тактических действий. Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.
Сдача нормативов.	1	
Защитные действия (выбивание, отбор, перехват). Учебная игра.	1	Уметь работать в группе.
Техника вратаря (броски руками и выбивание ногами). Учебная игра.	1	Способность управлять собственным психофизическим состоянием.
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра.	1	Высокий уровень мотивационного настроения.
МОДУЛЬ 2. САМБО (20 часов)		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
<i>Физическая культура человека</i>	<i>2 ч.</i>	
Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Инструктаж по ТБ.	1	Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики.
Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.	1	Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	<i>2 ч.</i>	
Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье).	1	Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.
Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи).	1	Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования по различным параметрам.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».</i>	<i>16 ч.</i>	Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия.
		Организовывать и самостоятельно проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики.
<i>Раздел «Гимнастика» Освоение и совершенствование</i>	<i>5ч.</i>	

<i>акробатических упражнений</i>		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.
Построения и перестроения. Упражнения в парах.	1	
Кувырки вперед, назад, в сторону.	1	Проявлять качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатически упражнений и комбинаций.
Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	1	
Перевороты и акробатические элементы.	1	Уметь контролировать координацию своих движений.
Акробатические комбинации из шести элементов.	1	Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
<i>Развитие силовой способности и силовой выносливости</i>	<i>9ч.</i>	Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.
Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину).	1	Демонстрировать динамику развития физических качеств.
Прыжки в глубину с вращениями. Прыжки на скакалках.	1	Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине.
Упражнения в висах и упорах.	1	Уметь лазать по канату различными способами.
Лазанье по канату на скорость.	1	Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой
Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.
Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Мотивированность к занятиям гимнастикой.
Упражнения на гимнастической стенке.	1	
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	
Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1	
Раздел «Самбо»		
Игры - задания.	1	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.
Упражнения в группах.	1	

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания ШМО
 учителей естественных
 дисциплин
 от 27.08.2020 года № 1

 Е.А. Штень

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР

 Е.В. Коник
 28.08.2020 год

