

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.п.Второй Лескен»**

Рассмотрена
на заседании ШМО учителей
технологии, музыки, ИЗО,
физической культуры и ОБЖ
_____/Н.В.Ахаева/
протокол №1 от «28» августа 2021г.

Согласована
Зам. директора по УВР
_____/Р.Б.Гедуева/
«30» августа 2021г.

«Утверждаю»
Директор школы
_____/Ф.О.Самгурова/
Приказ №_____
«30» августа 2021г.

Рабочая программа

Физическая культура и ОБЖ

(образовательная область)

Физическая культура

(наименование учебного предмета, курса)

среднее общее образование

(уровень образования)

2021-2022 учебный год

(срок реализации программы)

2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. (ФГОС ООО) Положения о структуре, разработке и утверждения рабочих программ, учебных курсов, дисциплин МКОУ «СОШ с. п. Второй Лескен», авторской примерной программой по физической культуре.

Место учебного предмета в учебном плане:

10 класс- 105ч. (3 часа в неделю, 35 учебных недель)

11 класс- 102ч. (3 часа в неделю, 34 учебных недель)

Учебно -методический комплект:

10-11кл. В.И. Лях. М: «Просвещение»,2018г. для 10-11-классов.

Цели и задачи школьного образования по физической культуре на ступени основного общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. Целью образовательного процесса в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера деКубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

Физическое совершенствование

Выпускник научится выполнять:

- комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 5 классе:

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение под руководством взрослых планировать режим дня;
- участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

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

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

В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий

физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность под руководством взрослых подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

III. Содержание учебного предмета

10-11 классы

Основы теоретических знаний

1. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
2. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений.
3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
4. Питание и двигательный режим школьников.
5. Пагубность вредных привычек.

Гимнастика (17 ч)

1. Строевые упражнения – перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. Упражнение в равновесии (на бревне) – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. Висы и упоры – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.
6. Акробатика – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
7. Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.).

Легкая атлетика (30 ч)

1. Низкий старт.
2. Бег 100 м.
3. Равномерный бег до 2000 м.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения с крестного шага на дальность.

Спортивные игры (44 ч)

Баскетбол(18)

1. Стойка игрока.
2. Передвижение.
3. Остановка прыжком;
4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте;
5. Ведение мяча правой и левой рукой;
6. Бросок мяча одной рукой с места;
7. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол (20)

1. Ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть, и др.);
2. Стойка игрока;
3. Передача мяча сверху двумя руками;
4. Учебная игра по упрощенным правилам.

Эстафеты, подвижные и спортивные игры (6ч) Единоборства (8ч)

Тематическое планирование

№	Разделы	Общее кол-во часов		
			Кол-во контрольных работ	Кол-во практических работ
	10 класс			
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	1	1
2.	Тестирование бега на 100 м	1		1
3.	Бег на короткие дистанции	1		1
4.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м	6		6
5.	Техника метания гранаты на дальность с разбега	2		2
6.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м			
7.	Прыжки в длину с разбега	2		2
8.	Входная контрольная работа	1	1	
9.	Тестирование шестиминутного бега	1		1
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		1
11.	Тестирование прыжка в длину с места	1		1
12.	Броски малого мяча на точность	2		2
13.	Прыжки в высоту	3		3
14.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1		1
15.	Единоборства	6		6
16.	Контрольный урок по теме "Единоборства"	1		1
17.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой			
18.	Акробатика, кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие	4		4
19.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	4		4
20.	Упражнения на брусьях	1		1
21.	Контрольный урок по теме "Брусья"	1		1
22.	Опорные прыжки	1		
23.	Контрольный урок по теме	1		1

	"Опорные прыжки"			
24.	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	19		1
25.	Контрольный урок по теме "Волейбол"	1		19
26.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	17		1
27.	Контрольный урок по теме "Баскетбол"	1		17
28.	Спортивные игры	1		1
29.	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1		1
30.	Тестирование бега на 30 м	1		1
31.	Тестирование бега на 100 м	1		
32.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1		1
33.	Метание гранаты на дальность	1		1
34.	Прыжки в длину с разбега	1		1
35.	Равномерный бег. Развитие выносливости	2		1
36.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1		2
37.	Шестиминутный бег	1		1
38.	Эстафетный бег	2		2
39.	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	6		6
40.	итого	105	4	101
	11класс			
41.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1		1
42.	Тестирование бега на 100 м	1		1
43.	Бег на короткие дистанции	1		1
44.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м	6		6
45.	Техника метания гранаты на дальность с разбега	2		2
46.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м			
47.	Прыжки в длину с разбега	2		2
48.	Входная контрольная работа	1	1	
49.	Тестирование шестиминутного бега	1		1
50.	Равномерный бег. Развитие	1		1

	выносливости			
51.	Тестирование прыжка в длину с места	1		1
52.	Броски малого мяча на точность	2		2
53.	Прыжки в высоту	3		3
54.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1		1
55.	Единоборства	6		6
56.	Контрольный урок по теме "Единоборства"	1		1
57.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой			
58.	Акробатика, кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие	4		4
59.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	4		4
60.	Упражнения на брусьях	1		1
61.	Контрольный урок по теме "Брусья"	1		1
62.	Опорные прыжки	1		1
63.	Контрольный урок по теме "Опорные прыжки"	1		1
64.	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	19		19
65.	Контрольный урок по теме "Волейбол"	1		1
66.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	17		17
67.	Контрольный урок по теме "Баскетбол"	1		1
68.	Спортивные игры	1		1
69.	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1		1
70.	Тестирование бега на 30 м	1		1
71.	Тестирование бега на 100 м	1		1
72.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1		1
73.	Метание гранаты на дальность	1		1
74.	Прыжки в длину с разбега	1		1
75.	Равномерный бег. Развитие выносливости	2		2
76.	Тестирование бега на 2000	1		1

	и 3000 м			
77.	Шестиминутный бег	1		1
78.	ИТОГО	102	4	98
79.	ИТОГО на уровень образования	207	8	199

Календарно-тематическое планирование

Учебный предмет: Физическая культура

Класс: 10

Недельная нагрузка – 3 ч.

Годовая учебная нагрузка – 105

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактич ески
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1		
2	Тестирование бега на 100 м	1		
3	Бег на короткие дистанции	1		
4	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м	1		
5	Техника метания гранаты на дальность с разбега	1		
6	Метание гранаты на дальность с разбега	1		
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1		
8	Прыжки в длину с разбега	1		
9	Прыжки в длину с разбега	1		
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
11	Тестирование шестиминутного бега	1		
12	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
13	Тестирование прыжка в длину с места	1		
14	Броски малого мяча на точность	1		
15	Броски большого мяча на точность	1		
16	Прыжки в высоту	1		
17	Прыжки в высоту	1		

	18	Прыжки в высоту	1		
	19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1		
	20	Единоборства	1		
	21	Само страховка в единоборствах	1		
	22	Приемы борьбы лежа	1		
	23	Приемы борьбы стоя	1		
	24	Приемы борьбы стоя	1		
	25	Удары кулаком в голову и защита от них	1		
	26	Контрольный урок по теме "Единоборства"	1		
	27	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1		
	28	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие	1		
	29	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты	1		
	30	Акробатические комбинации	1		
	31	Акробатические комбинации	1		
	32	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1		
	33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1		
	34	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1		
	35	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1		
	36	Упражнения на брусьях	1		
	37	Упражнения на брусьях	1		
	38	Упражнения на брусьях	1		
	39	Комбинации на брусьях	1		
	40	Контрольный урок по теме "Брусья"	1		
	41	Опорные прыжки	1		
	42	Опорные прыжки	1		

43	Контрольный урок по теме "Опорные прыжки"	1		
44	Спортивная игра "Гандбол"	1		
45	Броски мяча в гандболе	1		
46	Спортивная игра "Гандбол"	1		
47	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1		
48	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
49	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
50	Коньковый ход на лыжах	1		
51	Коньковый ход на лыжах	1		
52	Лыжные эстафеты	1		
53	Лыжные эстафеты	1		
54	Подъемы на склон и спуски со склона	1		
55	Подъемы на склон и спуски со склона	1		
56	Подъемы на склон и спуски со склона	1		
57	Торможение и поворот "упором"	1		
58	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1		
59	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1		
60	Контрольный урок по теме "Лыжная подготовка"	1		
61	Ведение и броски мяча в гандболе	1		
62	Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе	1		
63	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	1		
64	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1		
65	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1		
66	Волейбол. Подачи мяча	1		
67	Волейбол. Подачи мяча	1		
68	Волейбол. Нападающий удар	1		

	69	Волейбол. Нападающий удар	1		
	70	Волейбол. Защитные действия	1		
	71	Волейбол. Защитные действия	1		
	72	Контрольный урок по теме "Волейбол"	1		
	73	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1		
	74	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1		
	75	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	1		
	76	Баскетбол. Штрафные броски	1		
	77	Баскетбол. Штрафные броски	1		
	78	Баскетбол. Защитные действия	1		
	79	Баскетбол. Защитные действия	1		
	80	Баскетбол. Тактические действия	1		
	81	Баскетбол. Тактические действия	1		
	82	Баскетбол. Игра по правилам	1		
	83	Баскетбол. Игра по правилам	1		
	84	Контрольный урок по теме "Баскетбол"	1		
	85	Спортивные игры	1		
	86	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1		
	87	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1		
	88	Тестирование бега на 30 м	1		
	89	Тестирование бега на 100 м	1		
	90	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1		
	91	Метание гранаты на дальность	1		
	92	Прыжки в длину с разбега	1		

	93	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
	94	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
	95	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1		
	96	Шестиминутный бег	1		
	97	Эстафетный бег	1		
	98	Эстафетный бег	1		
	99	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1		
	100	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1		
	101	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1		
	102	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1		
	103	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1		
	104	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1		
	105	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1		

Календарно-тематическое планирование

Учебный предмет: Физическая культура

Класс: 11

Недельная нагрузка – 3 ч.

Годовая учебная нагрузка – 102

	№уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
				По плану	Фактич ески
	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1		
	2	Тестирование бега на 100 м	1		
	3	Бег на короткие дистанции	1		
	4	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м	1		
	5	Техника метания гранаты на дальность с разбега	1		
	6	Метание гранаты на дальность с разбега	1		
	7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1		
	8	Прыжки в длину с разбега	1		
	9	Прыжки в длину с разбега	1		

10	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
11	Тестирование шестиминутного бега	1		
12	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
13	Тестирование прыжка в длину с места	1		
14	Броски малого мяча на точность	1		
15	Броски большого мяча на точность	1		
16	Прыжки в высоту	1		
17	Прыжки в высоту	1		
18	Прыжки в высоту	1		
19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1		
20	Единоборства	1		
21	Самостраховка в единоборствах	1		
22	Приемы борьбы лежа	1		
23	Приемы борьбы стоя	1		
24	Приемы борьбы стоя	1		
25	Удары кулаком в голову и защита от них	1		
26	Контрольный урок по теме "Единоборства"	1		
27	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1		
28	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие	1		
29	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты	1		
30	Акробатические комбинации	1		
31	Акробатические комбинации	1		
32	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1		
33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1		
34	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1		
35	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1		
	36	Упражнения на брусьях	1	
	37	Упражнения на брусьях	1	
	38	Упражнения на брусьях	1	

	39	Комбинации на брусьях	1		
	40	Контрольный урок по теме "Брусья"	1		
	41	Опорные прыжки	1		
	42	Опорные прыжки	1		
	43	Контрольный урок по теме "Опорные прыжки"	1		
	44	Спортивная игра "Гандбол"	1		
	45	Броски мяча в гандболе	1		
	46	Спортивная игра "Гандбол"	1		
	47	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1		
	48	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
	49	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
	50	Коньковый ход на лыжах	1		
	51	Коньковый ход на лыжах	1		
	52	Лыжные эстафеты	1		
	53	Лыжные эстафеты	1		
	54	Подъемы на склон и спуски со склона	1		
	55	Подъемы на склон и спуски со склона	1		
	56	Подъемы на склон и спуски со склона	1		
	57	Торможение и поворот "упором"	1		
	58	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1		
	59	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1		
	60	Контрольный урок по теме "Лыжная подготовка"	1		
	61	Ведение и броски мяча в гандболе	1		
	62	Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе	1		
	63	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	1		
	64	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1		
	65	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1		
	66	Волейбол. Поддачи мяча	1		
	67	Волейбол. Поддачи мяча	1		

	68	Волейбол. Нападающий удар	1		
	69	Волейбол. Нападающий удар	1		
	70	Волейбол. Защитные действия	1		
	71	Волейбол. Защитные действия	1		
	72	Контрольный урок по теме "Волейбол"	1		
	73	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1		
	74	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1		
	75	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	1		
	76	Баскетбол. Штрафные броски	1		
	77	Баскетбол. Штрафные броски	1		
	78	Баскетбол. Защитные действия	1		
	79	Баскетбол. Защитные действия	1		
	80	Баскетбол. Тактические действия	1		
	81	Баскетбол. Тактические действия	1		
	82	Баскетбол. Игра по правилам	1		
	83	Баскетбол. Игра по правилам	1		
	84	Контрольный урок по теме "Баскетбол"	1		
	85	Спортивные игры	1		
	86	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1		
	87	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1		
	88	Тестирование бега на 30 м	1		
	89	Тестирование бега на 100 м	1		
	90	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1		
	91	Метание гранаты на дальность	1		
	92	Прыжки в длину с разбега	1		
	93	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
	94	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
	95	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1		

96	Шестиминутный бег	1		
97	Эстафетный бег	1		
98	Эстафетный бег	1		
99	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1		
100	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1		
101	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1		
102	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1		

Самгурова
Фатима
Ордашаовна

Подписано цифровой
подписью: Самгурова Фатима
Ордашаовна
Дата: 2021.09.06 09:12:10
+03'00'

