

Муниципальное образование Новокубанский район х. Марьинский
муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 им. В.Н. Барчан х.Марьинского
муниципального образования Новокубанский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МОАУСОШ №14 им.В.Н. Барчан х. Мрьинского
от 30.08. 2022 года протокол № 1
Председатель _____ В.Ф.Голубец

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов 204

Учитель физической культуры МОАУСОШ №14 им. В.Н.Барчан х. Марьинского Мирошниченко Светлана Леонидовна

Программа разработана:

1. в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, с учетом программы «Физическая культура» предметной линии учебников В.И. Ляха 10-11 классы - М.: Просвещение 2016 год
2. на основе программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов и методического пособия по Самбо для общеобразовательных организаций. Авторы: Табаков С.Е., Ломакина Е.В.Москва. 2016. Министерство образования и науки РФ. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская федерация Самбо».

С учетом УМК: под редакцией В.И. Ляха «Физическая культура».- М.: Просвещение 2014 год.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения программы основного общего образования по физической культуре должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширения опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1. *Гражданского воспитания*: осознание российской гражданской идентичности (патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной); готовность к выполнению обязанностей граждан и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны для реализации целей устойчивого развития; представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, готовность к участию в гуманитарной деятельности («экологический патруль», волонтерство) .

2. *Патриотического воспитания*: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; проявление интереса к познанию природы, населения, хозяйства России, регионов и своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины цивилизационному вкладу России; ценностное отношение к историческому и природному наследию и объектам природного и культурного наследия человечества, традициям разных народов, проживающих в родной стране; уважение к символам России, своего края.

3. *Духовно-нравственного воспитания*: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий для окружающей среды; развивать способности решать моральные проблемы на основе личного выбора с опорой на нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения с учётом осознания последствий для окружающей среды

4. *Эстетического воспитания*: восприимчивость к разным традициям своего и других народов, понимание роли этнических культурных традиций; ценностного отношения к природе и культуре своей страны, своей малой родины; природе и культуре других регионов и стран мира, объектам Всемирного культурного наследия человечества.

5. *Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия*:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); соблюдение правил безопасности в природе; навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека; готовность и способность осознанно выполнять и пропагандировать правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни; бережно относиться к природе и окружающей среде.

6. *Трудового воспитания*: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе применения географических знаний; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

7. *Экологического воспитания*: ориентация на применение географических знаний для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

8. *Ценности научного познания*: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений географических наук об основных закономерностях развития природы и общества, о взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение читательской культурой как средством познания мира для применения различных источников географической информации при решении познавательных и практико-ориентированных задач; овладение основными навыками исследовательской деятельности в географических науках, установка на осмысление опыта, наблюдений и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметными результатами освоения обучающиеся содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- определять общие цели и пути их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в

совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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;
- 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);
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**2. Содержание учебного предмета, курса
10 класс (102 часа)**

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рабочая программа по физической культуре 10 класса составлена из расчёта 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» рабочая программа предусматривает выделение 34 часа от объема времени, отводимого на изучение модуля «Самбо» раздела «Физическое совершенствование».

Разделы Плавание и Лыжные гонки не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна и необходимых сезонных условий для занятий лыжными гонками. Поэтому в рабочей программе часы данных разделов были распределены следующим образом:

Кроссовая подготовка: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации), а также введение гандбола, футбол.

Гимнастика: кувырки, перекаты, строевые упражнения.

Социокультурные основы (4ч.) Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских играх. Выдающиеся достижения Отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Психолого-педагогические основы (2ч.) Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Медико-биологические основы (2ч.) Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гимнастика. Правила техники безопасности и страховки при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. История развития гимнастики. Отжимания, наклоны. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической лестнице. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок «ноги врозь», «ноги согнув»(h=100см). Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок «ноги врозь». Ведение дневника самонаблюдения. Прыжок «ноги врозь» (h=100см). Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, перекат назад, стойки. Подвижная игра «перестрелка». Опорный прыжок – вскок в упор присев, соскок прогнувшись (зачёт). Подвижная игра «Воробы и вороны».

Легкая атлетика. Высокий старт от 20 до 25м., бег с ускорением от 50 до 60м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег с ускорением от 50 до 60м. Бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Высокий старт от 25 до 30м., бег с ускорением от 50 до 60м, финиширование. Бег 60м (зачёт). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Прыжки через короткую скакалку(зачёт). Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Бег 300м (зачёт). Эстафетный бег. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»(зачёт). Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную цель. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения стоя. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (зачёт). ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150г. с разбега на дальность. Бег в равномерном темпе. Челночный бег 3*10м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег с ускорением от 40 до 50м. Бег 60м с высокого старта(зачёт). Бег 60м (зачёт). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег 300м (зачёт). Бег 60 м (зачёт). ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150г с разбега на дальность. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». ВФСК «ГТО» - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). ВФСК «ГТО» - бег 1500м. Анализ результатов тестирования физической подготовленности.

Спортивные игры.

Баскетбол. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Развитие баскетбола в России и крае. Техника безопасности. Ведение мяча на месте. Перехваты, отбор мяча. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с ловлей, ведением, броском мяча, обучение ловли и передачи мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Двумя руками от головы. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в парах и в тройках. Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы. Одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Бросок двумя руками в прыжке. Одной рукой от плеча два шага. Двусторонняя игра по упрощенным правилам «Быстрый прорыв». Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении. Эстафеты с передачей и ведением мяча.

Гандбол . Правила техники безопасности при занятиях гандболом. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении и прыжке, в парах, в тройках. История гандбола. Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча

в опорном положении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передачи мяча. Выбивание мяча, блокирование броска. Штрафной бросок. Тактические действия. Расположения игроков на поле. Быстрый прорыв. Игра вратаря. Взаимодействие с защитниками. Игра по упрощенным правилам. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини – гандбола.

Волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Прием мяча двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Правила игры. Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Нижняя прямая подача. Техника безопасности. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперед. Действия игроков в защите и нападении. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперед. Расстановка игроков. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после движения вперед. Одиночное блокирование. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Техника безопасности. Прием мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками на сетку. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Комбинация из освоенных элементов: подача, прием, передача. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной подъема. Остановка мяча. Удары по неподвижному мячу средней частью подъема. Остановка мяча. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. История футбола. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов: ведение удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.

Кроссовая подготовка. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт группой. Смешанное передвижение по пересеченной местности до 14 минут. Смешанное передвижение по пересеченной местности до 16 минут. Прыжки через длинную скакалку. Смешанное передвижение по пересеченной местности до 17 минут. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение по пересеченной местности до 19 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции. «Личная гигиена». Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 19 минут. Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 20 минут. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 21 минут. Прыжки через длинную скакалку. Бег в гору, с

горы. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 22 минут. Эстафеты. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 20 минут. Прыжки через длинную скакалку. Кросс 1000м (зачёт). «Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия». Смешанное передвижение по пересеченной местности до 14 минут. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение по пересеченной местности до 16 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции. Бег в гору с горы. Бег по пересеченной местности до 18 минут. Эстафеты. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 19 минут. Прыжки через длинную скакалку.

Самбо. Общая и специальная физическая подготовка: Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком

Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка и.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Техническая подготовка. Техника стоя. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке.

Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя). Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди

Тактическая подготовка. Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию.

11 класс (102 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рабочая программа по физической культуре 11 класса составлена из расчёта 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» рабочая программа предусматривает выделение 34 часа от объема времени, отводимого на изучение модуля «Самбо» раздела «Физическое совершенствование».

Социокультурные основы (3) Олимпийские игры древности. Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в СССР и в России

Психолого-педагогические основы (3) Физическая культура в современном обществе. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств. Организация и проведение пеших туристических походов.

Медико-биологические основы (2) Режим дня. Закаливание организма. Спортивная подготовка.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гимнастика. Правила по технике безопасности. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование техники опорных прыжков. Освоение и совершенствование висов и упоров. Ю-перекладина, брусья. Д-разновысокие брусья. Силовая подготовка с использованием собственного веса и гимнастических снарядов. Круговая тренировка на развитие силы и ловкости. Контр. норм.: наклон туловища вперёд стоя (см), подтягивание на высокой и низкой перекладине. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета. Комбинация общеразвивающих упражнений с предметами (скакалки, набивные мячи, гантели). Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью, седы.

Легкая атлетика. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега, стартовый разгон на 60-100 метров. Совершенствование техники спринтерского бега, бег по дистанции 100м, 200м. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - разбег и переход через планку. Совершенствование техники метания. На дальность в коридор 10 метров. Совершенствование техники метаний: броски набивного мяча (3кг) из различных исходных положений. Контр. норм.: челночный бег 3x10м. бег в равномерном темпе. Развитие силовых качеств: подтягивание на

высокой и низкой перекладине. Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 30 метров. Совершенствование техники спринтерского бега. Бега на результат 100м. Контр.норм.: прыжок в длину с места. Техника метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель, скрестный шаг, финальное усилие. Метание гранаты с места. Контр.норм.: метание гранаты с 5 шагов разбег на дальность. Совершенствование координационных способностей челночный бег 3x10м.

Спортивные игры.

Баскетбол. История баскетбола Кубани. Совершенствование ловли и передачи мяча. Приёмы самоконтроля. Совершенствование техники бросков мяча. Техника бросков мяча из под щита. Зонная защита. Штрафные броски, действие игроков защиты и нападения. Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра. Комбинация элементов техники и передвижений. Выравнивание, перехват. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Совершенствование техники атакующих действий. Двусторонняя игра.

Гандбол. История гандбола Кубани. Совершенствование ловли и передачи мяча. Игра вратаря. Броски по воротам в сопротивлении. Взаимодействие вратаря с защитниками. Действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра по правилам. Совершенствование техники бросков. Учебная игра. Двусторонняя игра по правилам.

Волейбол. История волейбола России. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Приём мяча с подачи. Действия в защите. Игра от сетки. Действия в защите и в нападении. Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.

Футбол. История футбола России. Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники нападающих действий. Профилактика травматизма. Игра вратаря. Перехват и выбивание. Действие в защите и нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра. Спортивная подготовка.

Кроссовая подготовка. Совершенствование техники длительного бега в переменном темпе. Бег в равномерном темпе. Совершенствование техники длительного бега 3000м- Ю, 2000м-Д. Равномерный бег. Силовая подготовка с использованием спортивных снарядов. Развитие общей выносливости длительного бега до 25 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Развитие специальной выносливости, бег в парах, круговая тренировка. Контр.норм.: в кроссовом беге 3000м-Ю, 2000м-Д. Развитие специальной выносливости- чередование ходьбы и бега, 25-30 мин. Основные механизмы энергообеспечения упражнений. Совершенствование техники длительного бега в равномерном

темпе. Бег в гору, с горы. Высокий старт. Смешанный бег 4000м(Ю), 3000м(Д). Силовая подготовка с использованием собственного веса.

Самбо. Общая и специальная физическая подготовка: Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком

Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка и.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Техническая подготовка. Техника стоя. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке.

Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя). Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди

Тактическая подготовка. Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию.

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа	
		Классы	
		10	11
I	Физическая культура как область знаний	8ч	8ч
1	<i>История физической культуры</i>	2	3
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	1	3
3	<i>Физическая культура человека</i>	5	2
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий	
III	Физическое совершенствование		
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели	
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	В режиме учебного дня и учебной недели	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	5ч	5ч
2.2	Легкая атлетика	18ч	18ч
2.3	Спортивные игры:	25ч	25ч
2.3.1	Гандбол	5	5
2.3.2	Баскетбол	5	5
2.3.3	Волейбол	10	10
2.3.4	Футбол	5	5
2.4	Кроссовая подготовка	12ч	12ч
2.5	Самбо	34ч	34ч
Всего:		102ч	102ч
Итого:		204 ч	

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

10 класс (102 ч.)

Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1. Легкая атлетика	18	Высокий старт от 20 до 25 м., бег с ускорением от 50 до 60 м.	1	<ul style="list-style-type: none"> - осознание важности занятий физической культурой, ведения здорового образа жизни, грамотного отношения к своему здоровью и физическому развитию; - понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. к своему здоровью и физическому развитию; - применение знаний правил техники безопасности при занятиях физической культурой; - взаимодействие со сверстниками в процессе освоения знаний по теме урока. - проявление инициативности при выполнении заданий; - контроль за правильностью выполнения и оценивания выполнения техники: высокого старта, спортивной ходьбы; - применение беговых упражнений для развития скоростных качеств; - обсуждение результатов тестирования. - проявление инициативности при 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Бег с ускорением от 50 до 60 м.	1		
		Высокий старт от 25 до 30 м. бег с ускорением от 50 до 60 м	1		
		Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
		Прыжки в длину способом «согнут ноги» с 7—9 шагов разбега. Прыжки через короткую скакалку (зачет).	1		
		Прыжки в длину способом «согнут ноги» с 7—9 шагов разбега. Бег 300 м (зачет).	1		
		Эстафетный бег. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнут ноги» (зачет).	1		
		Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места.	1		

	<p>Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную цель.ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа.</p>	1	<p>выполнении заданий;</p> <p>-контроль за правильностью выполнения и оценивания выполнения техники высокого старта;</p> <p>- применение беговых упражнений для развития скоростных способностей;</p> <p>- оказание помощи в показе специальных беговых упражнений.</p>	
	<p>Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель. (зачет).</p>	1	<p>- ответственное отношение к сдаче нормативов;</p> <p>- самостоятельное выполнение беговых упражнений;</p>	
	<p>Бег в равномерном темпе. Челночный бег 3* 10 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p>	1	<p>- приобретение знаний об особенностях скоростного бега и техники выполнения челночного бега;</p> <p>- обсуждение результатов тестирования.</p>	
	<p>Бег с ускорением от 40 до 50 м. Бег 60 м с высокого старта (зачет).</p>	1		
	<p>Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине.</p>	1		
	<p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег 300 м (зачет).</p>	1		
	<p>Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места.</p>	1		
	<p>Прыжки в высоту с 5—7 шагов разбега способом «перешагивание». ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность.</p>	1		
	<p>Прыжки в высоту с 5—7 шагов разбега способом «перешагивание». ВФСК «ГТО» - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).</p>	1		
	<p>ВФСК «ГТО» - бег 1500 м. Анализ результатов тестирования</p>	1		

		физической подготовленности.			
2.Кроссовая подготовка	12	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт группой. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 14 минут.	1	- осознание важности занятий физической культурой, ведения здорового образа жизни, грамотного отношения к своему здоровью и физическому развитию;	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Смешанное передвижение по пересечённой местности до 16 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1	- понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;	
		Смешанное передвижение по пересечённой местности до 17 минут. Преодоление препятствий.	1	- приобретение знаний об особенностях смешанного передвижения по пересеченной местности;	
		Смешанное передвижение по пересечённой местности до 19 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции. «Личная гигиена».	1	- ведение диалога со сверстниками и учителем. - ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и само-образованию на основе мотивации к обучению и познанию;	
		Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 19 минут.	1	- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 20 минут.	1	- приобретение знаний об особенностях смешанного передвижения по пересеченной местности;	
		Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 21 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1	-учебное сотрудничество и совместная деятельность с учителем и сверстниками. - проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности;	
		Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 22 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1	- контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - описывание техники бега по пересеченной местности, преодоления препятствий;	
		Бег в гору, с горы. Бег в	1		

		равномерном темпе по пересеченной местности до 22 минут. Эстафеты.		- управление своими эмоциями, владение культурой общения и взаимодействия в процессе занятий кроссовой подготовкой.	
		Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 20 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1	- проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности;	
		Кросс – 1000 м (зачет). «Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия».	1	- контроль своей деятельности в процессе достижения результата;	
		Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт группой. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 12 минут.	1	- приобретение знаний о личной гигиене;	
				- обсуждение содержания и результаты совместной деятельности.	
2. Баскетбол	5	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Развитие баскетбола в России и крае.	1	- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		ТБ. Ведение мяча на месте. Перехваты, отбор мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	- понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;	
		Эстафеты с ловлей, ведением, броском мяча, обучение ловли и передачи мяча в движении.	1	- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях баскетболом;	
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	- ведение диалога на уроке с учителем и сверстниками.	
				- проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности;	

		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления.	1	<ul style="list-style-type: none"> - контроль правильности выполнения основных технических приемов в баскетболе; - приобретение знаний об основных технических приемах в баскетболе; - взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий 	
3. Волейбол	10	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Приём мяча двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Правила игры.	1	<ul style="list-style-type: none"> - осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; - понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; 	<ul style="list-style-type: none"> 1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд. Нижняя прямая подача. ТБ.	1	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях волейболом; 	
		Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. Действия игроков в защите и нападении.	1	<ul style="list-style-type: none"> - ведение диалога на уроке. - проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности; 	
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд. Расстановка игроков.	1	<ul style="list-style-type: none"> - контроль правильности выполнения технических приемов; -описывание технических приемов в волейболе; выявление и устранение типичных ошибок; 	
		Приём мяча снизу двумя руками на месте и после движения вперёд. Одиночное блокирование.	1	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических приёмов. 	
		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. ТБ.	1		
		Приём мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1		
		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1		
		Передача мяча двумя руками	1		

		сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку.			
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.	1		
4. Гандбол	5	Правила техники безопасности при занятиях гандболом. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; - понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; -приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях гандболом; - ведение диалога на уроке. - проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности;	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	- контроль и оценивание правильности выполнения основных технических приемов в гандболе;	
		Ловля и передача мяча двумя руками в движении и прыжке, в парах, в тройках. История гандбола.	1	- приобретение знаний об основных технических приемах в гандболе;	
		Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении.	1	- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передачи мяча.	1		
5. Гимнастика	5	Правила техники безопасности и страховки при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	- проявление самостоятельности и инициативности при выполнении заданий; - контроль и оценивание правильности выполнения упражнений; - описывание техники строевых упражнений;	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;
		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	- аргументирование собственной точки зрения.	

		Подтягивание в висе. История развития гимнастики.		- проявление инициативы и самостоятельности при организации совместных занятий физическими упражнениями;	4. Приобщение детей к культурному наследию
		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Отжимания, наклоны.	1	- контроль и оценивание правильности выполнения упражнений;	5. Популяризация научных знаний среди детей
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок «ноги врозь», «ноги согнув» (h=100см)	1	- контроль и оценивание правильности выполнения упражнений, устранение типичных ошибок;	
		Опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись (зачет). Подвижная игра «Воробыи и вороны».	1	- обсуждение содержания и результатов совместной деятельности.	
6. Футбол	5	Правила техники безопасности при занятиях футболом. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой.	1	- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной подъёма. Остановка мяча.	1	- понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;	
		Удары по неподвижному мячу средней частью подъёма. Остановка мяча.	1	- приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях футболом;	
		Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола.	1	- ведение диалога на уроке - проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности;	
		Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1	- контроль правильности выполнения основных технических приемов в футболе; - приобретение знаний об основных технических приемах в футболе; - взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	

7. Основы	8	Причины возникновения	1	- осознанное стремление к освоению	1.Гражданское воспитание;
------------------	----------	------------------------------	----------	------------------------------------	---------------------------

знаний		травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. <i>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</i>		новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; - планирование, контроль и оценивание учебной деятельности; - приобретение знаний о влиянии физических упражнений на основные системы организма; - обсуждение содержания и результатов совместной деятельности.	2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Основы знаний. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1		
		Основы знаний. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1		
		Основы знаний. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1		
		Основы знаний. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	1		
		Основы знаний. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1		
		Основы знаний. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1		
		Основы знаний. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.	1		
8. Самбо	34	Общая и специальная подготовка	8	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия. Характеризовать и	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской
		Страховка и самостраховка	12		
		Техническая подготовка	8		

		Тактическая подготовка	6	<p>технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил.</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p>	<p>идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
--	--	------------------------	----------	--	---

11 класс (102 ч.)

Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1. Легкая атлетика	18	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега – стартовый разгон на дистанции 60 и 100 метров	1	<ul style="list-style-type: none"> - осознание важности занятий физической культурой, ведения здорового образа жизни, грамотного отношения к своему здоровью и физическому развитию; - понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. к своему здоровью и физическому развитию; - применение знаний правил техники безопасности при занятиях физической культурой; - взаимодействие со сверстниками в 	<ul style="list-style-type: none"> 1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Совершенствование техники спринтерского бега – бег по дистанции. Бег 100м, 200м.	1		
		Совершенствование техники эстафетного бега – 4x100м.	1		

		Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - разбег и переход через планку.	1	<p>процессе освоения знаний по теме урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление инициативности при выполнении заданий; - контроль за правильностью выполнения и оценивания выполнения техники: высокого старта, спортивной ходьбы; - применение беговых упражнений для развития скоростных качеств; - обсуждение результатов тестирования. - проявление инициативности при выполнении заданий; - контроль за правильностью выполнения и оценивания выполнения техники высокого старта; - применение беговых упражнений для развития скоростных способностей; - оказание помощи в показе специальных беговых упражнений. - ответственное отношение к сдаче нормативов; - самостоятельное выполнение беговых упражнений; - приобретение знаний об особенностях скоростного бега и техники выполнения челночного бега; - обсуждение результатов тестирования. 	
		Совершенствование техники метания. На дальность в коридор 10 метров.	1		
		Совершенствование техники метаний: броски набивного мяча (3кг) из различных исходных положений.	1		
		Контр.норм.: челночный бег 3x10м. бег в равномерном темпе.	1		
		Развитие силовых качеств: подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1		
		Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 30 метров.	1		
		Совершенствование техники спринтерского бега. Бега на результат 100.	1		
		Контр. норм.: прыжок в длину с места.	1		
		Техника метания гранаты в горизонтальную цель. скрестный шаг, финальное усилие. Метание гранаты с места.	1		

		Контр.норм.: Метание гранаты с 5 шагов разбег на дальность	1		
		Совершенствование координационных способностей – челночный бег 3х10 м.	1		
		Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места.	1		
		Прыжки в высоту с 5—7 шагов разбега способом «перешагивание».	1		
		Прыжки в высоту с 5—7 шагов разбега способом «перешагивание». ВФСК «ГТО» - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	1		
		ВФСК «ГТО» - бег 1500 м. Анализ результатов тестирования физической подготовленности.	1		
2. Кроссовая подготовка	12	Совершенствование техники длительного бега в переменном темпе. Бег в равномерном темпе.	1	- осознание важности занятий физической культурой, ведения здорового образа жизни, грамотного отношения к своему здоровью и физическому развитию; - понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию
	Совершенствование техники длительного бега 3000м. Ю, 2000 – Д.	1			
	Равномерный бег. Силовая подготовка с использованием	1			

	спортивных снарядов.				<p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
	Развитие общей выносливости – длительный бег до 25мин.	1		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение знаний об особенностях смешанного передвижения по пересеченной местности; 	
	Кроссовый бег по пересеченной местности	1		<ul style="list-style-type: none"> - ведение диалога со сверстниками и учителем. - ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; 	
	Развитие специальной выносливости – бег в парах, круговая тренировка.	1		<ul style="list-style-type: none"> - оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения; 	
	Контр.норм. в кроссовом беге 3000 м(Ю), 2000м (Д).	1		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение знаний об особенностях смешанного передвижения по пересеченной местности; 	
	Развитие специальной выносливости – чередование ходьбы и бега. 25 – 30 мин.	1		<ul style="list-style-type: none"> - учебное сотрудничество и совместная деятельность с учителем и сверстниками. 	
	Основные механизмы энергообеспечения упражнений.	1		<ul style="list-style-type: none"> - проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности; 	
	Совершенствование технике длительного бега в равномерном темпе.	1		<ul style="list-style-type: none"> - контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - описывание техники бега по пересеченной местности, преодоления препятствий; 	
	Бег в гору и с горы. Высокий старт.	1		<ul style="list-style-type: none"> - управление своими эмоциями, владение культурой общения и взаимодействия в процессе занятий кроссовой подготовкой. 	
	Смешанный бег 4000м (Ю), 3000м(Д). силовая подготовка с использованием собственного веса.	1		<ul style="list-style-type: none"> - проявление дисциплинированности и 	

				<p>ответственности за результаты собственной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - приобретение знаний о личной гигиене; - обсуждение содержания и результаты совместной деятельности. 	
3. Баскетбол	5	История баскетбола Кубани. Совершенствование ловли и передачи мяча. Приемы самоконтроля.	1	<ul style="list-style-type: none"> - осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; - понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; - приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях баскетболом; - ведение диалога на уроке с учителем и сверстниками. - проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности; - контроль правильности выполнения основных технических приемов в баскетболе; - приобретение знаний об основных технических приемах в баскетболе; - взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий 	
		Совершенствование техники бросков мяча.	1		
		Техника бросков мяча из под щита. Зонная защита. Штрафные броски, действие игроков защиты и нападения.	1		
		Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра.	1		
		Комбинация элементов техники и передвижений.	1		
4. Волейбол	10	История волейбола России. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1	<ul style="list-style-type: none"> - осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное
		Совершенствование техники	1		

		подачи мяча. Прием мяча с подачи. Действия в защите.		<p>- понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;</p> <p>- приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях волейболом;</p> <p>- ведение диалога на уроке.</p> <p>- проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности;</p> <p>- контроль правильности выполнения технических приемов;</p> <p>-описывание технических приемов в волейболе; выявление и устранение типичных ошибок;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических приёмов.</p>	<p>воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобретение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
		Игра от сетки. Действия в защите и в нападении.	1		
		Совершенствование техники нападающего удара.	1		
		Блокирование нападающего удара. Действие в нападении.	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1		
		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. ТБ.	1		
		Приём мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1		
		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1		
		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку.	1		
5. Гандбол	5	История гандбола. Кубани. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	<p>- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;</p> <p>- понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;</p>	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных</p>
		Игра вратаря. Броски по воротам в сопротивлении.	1		
		Взаимодействие вратаря с	1		

		защитником. Действие в нападении.		-приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях гандболом; - ведение диалога на уроке.	ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра по правилам.	1	- проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности; - контроль и оценивание правильности выполнения основных технических приемов в гандболе;	
		Совершенствование техники бросков. Учебная игра.	1	- приобретение знаний об основных технических приемах в гандболе; - взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	
6. Гимнастика	5	Правила по ТБ. Совершенствование строевых упражнений. совершенствование техники опорных прыжков	1	- проявление самостоятельности и инициативности при выполнении заданий; - контроль и оценивание правильности выполнения упражнений; - описывание техники строевых упражнений;	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Освоение и совершенствование висов и упоров. Ю – перекладина, брусья. Д – разновысокие брусья.	1	- аргументирование собственной точки зрения. - проявление инициативы и самостоятельности при организации совместных занятий физическими упражнениями;	
		Круговая тренировка на развитие силы и ловкости.	1	- контроль и оценивание правильности выполнения упражнений;	
		Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1	- контроль и оценивание правильности выполнения упражнений, устранение типичных ошибок;	
		Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью, седы.	1	- обсуждение содержания и результатов совместной деятельности.	
7. Футбол	5	История футбола России.	1	- осознанное стремление к освоению	1.Гражданское воспитание;

		Совершенствование техники передвижения.		<p>новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; - приобретение знаний правил техники безопасности при занятиях футболом; - ведение диалога на уроке - проявление дисциплинированности и ответственности за результаты собственной деятельности; - контроль правильности выполнения основных технических приемов в футболе; - приобретение знаний об основных технических приемах в футболе; - взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий 	<p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1		
		Совершенствование техники нападающих действий. Профилактика травматизма.	1		
		Игра вратаря. Перехват, выбывание. Действие в защите и нападении.	1		
		Двусторонняя игра. Спортивная подготовка.	1		
8. Основы знания	8	<i>Основы знаний.</i> Олимпийские игры древности.	1	<p>- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование, контроль и оценивание учебной деятельности; - приобретение знаний о влиянии физических упражнений на основные системы организма; - обсуждение содержания и результатов совместной деятельности. 	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
		Основы знаний. Современные олимпийские игры.	1		
		Основы знаний. Олимпийское движение в СССР и в России.	1		
		Основы знаний. Режим дня. Закаливание организма.	1		
		Основы знаний. Физическая культура в современном обществе.	1		
		Основы знаний. Влияние занятий	1		

		физической культурой на формирование положительных качеств.			
		Основы знаний. Спортивная подготовка.	1		
		Основы знаний. Организация и проведение пеших туристических походов.	1		
9. Самбо	34	Общая и специальная подготовка	8	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия. Характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Страховка и самостраховка	12		
		Техническая подготовка	8		
		Тактическая подготовка	6		

Согласовано
 Протокол заседания МО
 учителей физической
 культуры

Согласовано
 Заместитель директора по УВР
 _____/Е.А. Беликова/
 28 августа 2022 год

МОАУСОШ № 14

им.В.Н. Барчан х.Марьинского

от 28 августа 2022 года № 1

_____ /С.Л. Мирошниченко/