Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Таборинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании РМО: Утверждено:

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. Директор МКОУ «Таборинская СОШ»

Руководитель РМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А.В. Белоусов/

\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ № \_\_\_\_ о/д от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

11 класс

с. Таборы

2023 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

- авторской программой «Физическая культура. Примерные рабочие программы». Предметная линия учебников В. И. Ляха ,.10-11 классы – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2019

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015);

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**При составлении рабочей программы использованы нормативные документы**:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС ООО) (для 5 - 6 классов образовательных организаций, для 7 - 9 классов образовательных организаций, а также для 10-11 классов, участвующих в апробации ФГОС основного общего образования в 2021-2022 учебном году);

- Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189;

- приказом Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15);

- Положением МБОУ «Каменская средняя общеобразовательная школа» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) образовательного учреждения, реализующего образовательные программы общего образования»;

- Учебным планом МКОУ «Таборинская средняя общеобразовательная школа»;

Основой рабочей программы является:

* Фундаментальное ядро содержания общего образования;
* Требования к результатам освоения основной образовательной программы общего образования второго поколения;
* Примерные программы основного общего образования по географии как инвариативной (обязательной) части учебного курса;
* Программы развития и формирования универсальных учебных действий.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012г. и зарегистрирован в Минюсте России «07» июня 2012г.

За основу составления рабочей программы взята программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015):

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

* Содействовать ***гармоничному физическому развитию, выработать***умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состо­яния здоровья, противостояния стрессам;
* Формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, быстроты и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к | службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Учебно-методический комплект:**

Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2015. – 237с.: ил. – ISBN 978-5-09-028994-8

**Количество часов на которые рассчитана рабочая программа:**

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет и на его преподавание отводится 3 часа в неделю (102 часов в год).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

         Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая  часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии  с федеральным компонентом  учебного плана, региональный компонент. Учитывая   климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы  кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

      Для прохождения теоретических  сведений  выделяется время в процессе уроков.     Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

     В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, картотеки игр.

     Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике и спортивным играм.

     **Компетентностный  подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

    В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

      Во **втором блоке**представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

    В **третьем**блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

       Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход**отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическим установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

       Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности,что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

       Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет, осуществляется в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

      Учащиеся должны приобрести умения по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

       **Проектная деятельность учащихся*–*** это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель. Согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности. Создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта. Комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебного проектно-исследовательской деятельности**является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

       Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности*,*** в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

        Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся:**формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

      В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

      Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией*:*** формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

      С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранений, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

       Стандарт ориентирован на воспитаниешкольника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

**Описание места учебного предмета  в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 ч, из расчета 3 ч в неделю с X по XI класс. На преподавание в       X  классе  отводится **102 часа** в год (3 часа в неделю).

**Основное содержание программного материала**

Распределение учебного времени прохождения программного материала  по физической культуре в 10 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** **(уроков)** |
| 1 | **Базовая часть** | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 18 |
|  | Итого | 102 |

**Тестирование**проводится 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

                   Содержание тестов общефизической подготовленности

1.  Прыжок в длину с места.

2.  Подтягивание.

3.  Поднимание туловища за 30 секунд.

4.  Бег 30м

5.  Наклон вперед из положения сидя.

6.  Бег 1000м.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

          Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

    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 пере движений;

- 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 освоения физической культуры**

       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 (отклоняющегося) 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 наполнения;

- 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 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.**

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание 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 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, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**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 занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**Психолого-педагогические основы**

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

**Медико-биологические основы**

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

**Приёмы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

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

**Лёгкая атлетика**

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

**Лыжная подготовка**

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

**Обучающиеся 10 класса  должны**

**знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения

  двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные

  формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с

  разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений

  общеразвивающей  и корригирующей направленности, основы их

  использования в решении задач физического развития и укрепления

  здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и

  энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и

  совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные     периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и

  физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и

  свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств

  организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

  с разной функциональной направленностью, правила использования

  спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших

  спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной

  помощи при занятиях физическими упражнениями;

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида

  спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной

  деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических

  способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать   физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной   работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при

  выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях

  физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и

  несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием,

 специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

 использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

***владеть компетенциями:***учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» |  «3» | «3» |
| Скоростные | Бег 100 м, с. | 13,5 | 14,0 | 14,3 | 17,0 | 17,5 | 17,8 | 18,0 |
| Бег 30 м, с. | 4,4 | 5,1 | 5,2 | 4,8 | 5,9 | 5,5 | 6,1 |
| Силовые | Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз | - | 18 | 13 | 10 | 6 |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз | 11 | 8 | 4 | - | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 230 | 195 | 180 | 210 | 180 | 170 | 160 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин.Бег 3000 м, мин. | - | 10.3 | 11.3 | 12,40 | 12.3 |
| 13.5 | 14.5 | 15.5 | - | - |

**Календарно-тематическое распределение количества часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** |  **Тема раздела, урока** | **Дата проведения урока** | **Примечание** |
|  |
| По плану | Фактически |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные игры) | 01.09 |  |  |
| 2 | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 06.09 |  |  |
| 3 | Бег 60 метров (2-3 повторения) | 07.09 |  |  |
| 4 |  Равномерный бег на 1000 метров. Тестирование на развитие ОФП. | 08.09 |  |  |
| 5 | Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м. (низкий старт) | 13.09 |  |  |
| 6 |  Бег на 1000 м. без учета времени | 14.09 |  |  |
| 7 | Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м) | 15.09 |  |  |
| 8 | Бег на 1000 метров с фиксированием результата | 20.09 |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 21.09 |  |  |
| 10 | Эстафетный бег 4\*100 на стадионе | 22.09 |  |  |
| 11 | Техника прыжка в высоту (ножницы)Совершенствование с 9-11 шагов разбега | 27.09 |  |  |
| 12 | Бег на 200 метров на результат | 28.09 |  |  |
| 13 | Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность | 29.09 |  |  |
| 14 | Совершенствование прыжка в длину | 04.10 |  |  |
| 15 | Бег на 2000 м. (д), 3000 м. (м) | 05.10 |  |  |
|  | ***Баскетбол*** |  |  |  |
| 16 | ТБ во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 06.10 |  |  |
| 17 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | 11.10 |  |  |
| 18 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 12.10 |  |  |
| 19 | Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты | 13.10 |  |  |
| 20 | Комбинационная игра в защите | 18.10 |  |  |
| 21 | Штрафной бросок. Учебная игра | 19.10 |  |  |
| 22 | Тактика нападения. Зонная защита | 20.10 |  |  |
| 23 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  | 25.10 |  |  |
| 24 | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | 26.10 |  |  |
| 25 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | 27.10 |  |  |
| 26 | Учебная игра в баскетбол | 08.11 |  |  |
| 27 | Игра в баскетбол по основным правилам |  09.11 |  |  |
|  | ***Волейбол*** |  |  |  |
| 28 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку | 10.11 |  |  |
| 29 | Прием мяча отраженного от сетки | 15.11 |  |  |
| 30 | Варианты техники приема и передач мяча | 16.11 |  |  |
| 31 | Варианты подач мяча | 17.11 |  |  |
| 32 | Варианты нападающего удара через сетку | 22.11 |  |  |
| 33 | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка | 23.11 |  |  |
| 34 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  | 24.11 |  |  |
| 35 | Учебная игра в волейбол | 29.11 |  |  |
| 36 | Игра в волейбол по правилам | 30.11 |  |  |
|  | ***Гимнастика с элементами акробатики*** |  |  |  |
| 37 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.  | 01.12 |  |  |
| 38 | Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д) | 06.12 |  |  |
| 39 | Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование) | 07.12 |  |  |
| 40 | Акробатика. Лазание по канату на скорость. | 08.12 |  |  |
| 41 | Акробатика. Развитие координационных способностей. | 13.12 |  |  |
| 42 | Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у) | 14.12 |  |  |
| 43 | Акробатика. Совершенствование висов. | 15.12 |  |  |
| 44 | Акробатика. Развитие гибкости | 20.12 |  |  |
| 45 | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей | 21.12 |  |  |
| 46 | Совершенствование висов. Опорный прыжок. | 22.12 |  |  |
| 47 | Упражнения на пресс. Подтягивание. | 27.12 |  |  |
| 48 | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике | 28.12 |  |  |
|  | ***Лыжная подготовка*** |  |  |  |
| 49 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. | 10.01 |  |  |
| 50 | Скользящий шаг без палок и с палками. | 11.01 |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | 12.01 |  |  |
| 52 | Коньковый ход | 17.01 |  |  |
| 53 | Коньковый ход | 18.01 |  |  |
| 54 | Коньковый ход | 19.01 |  |  |
| 55 | Попеременный четырехшажный ход | 24.01 |  |  |
| 56 | Попеременный четырехшажный ход | 25.01 |  |  |
| 57 | Попеременный четырехшажный ход | 26.01 |  |  |
| 58  | Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. | 31.01 |  |  |
| 59 | Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. | 01.02 |  |  |
| 60 | Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. |  02.02 |  |  |
| 61  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором | 07.02 |  |  |
| 62 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором | 08.02 |  |  |
| 63 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором | 09.02 |  |  |
| 64 | Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км. | 14.02 |  |  |
| 65 | Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км. | 15.02 |  |  |
| 66 | Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км. | 16.02 |  |  |
| 67  | Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов | 21.02 |  |  |
| 68 | Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов | 22.02 |  |  |
|  |  ***Волейбол*** |  |  |  |
| 69  | Передвижения в волейбольной стойке | 28.02 |  |  |
| 70  | Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе | 01.03 |  |  |
| 71  | Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад | 02.03 |  |  |
| 72  | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели | 05.03 |  |  |
| 73  | Совершенствование прямой верхней передачи | 09.03 |  |  |
| 74  | Совершенствование прямого нападающего удара | 14.03 |  |  |
| 75  | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками | 15.03 |  |  |
| 76  | Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе  |  16.03 |  |  |
| 77  | Игры по упрощенным правилам | 21.03 |  |  |
| 78  | Двусторонняя игра в волейбол | 22.03 |  |  |
| 79  | Инструктаж по ТБ на уроках по л/атлетике.  | 23.03 |  |  |
| 80  | ОФП. Равномерный бег (18 минут) | 04.04 |  |  |
| 81  | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.  | 05.04 |  |  |
| 82  |  Баскетбол по основным правилам. | 06.04 |  |  |
| 83  | Двусторонняя игра в волейбол. | 11.04 |  |  |
| 84  | ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места | 12.04 |  |  |
| 85  | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе. | 13.04 |  |  |
| 86  | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места | 18.04 |  |  |
| 87  | Двусторонняя игра в волейбол. | 19.04 |  |  |
| 88  | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 20.04 |  |  |
| 89  | Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости | 25.04 |  |  |
| 90  | Комплекс упражнений на развитие координации | 26.04 |  |  |
|  |  ***Лёгкая атлетика*** |  |  |  |
| 91  | Челночный бег: 10\*10 м | 27.04 |  |  |
| 92  | Бег 30 метров.  | 04.05 |  |  |
| 93  | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  | 11.05 |  |  |
| 94 | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  | 16.05 |  |  |
| 95  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.  | 17.05 |  |  |
| 96 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.  | 18.05 |  |  |
| 97  | Метание гранаты в даль. **Сдача нормативов ГТО.** | **17.05** |  |  |
| 98  | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров.  | 23.05 |  |  |
| 99 | Бег 100м с низкого старта на результат. | 24.05 |  |  |
| 100 | Метание гранаты из различных положений. Тестирование – бег 1000м. | 25.05 |  |  |
| 101 | Метание гранаты на дальность. | 30.05 |  |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года.Инструктаж по ТБ. | 31.05 |  |  |