

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Имисская средняя общеобразовательная школа №13»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

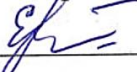


Т. В. Юрковец

Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Е. В. Герасименко

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



П. П. Пачин

Приказ №1 от «30» августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
среднего общего образования

Предмет: физическая культура

Класс: 10-11

с.Имисское

Планируемые результаты изучения учебного курса по 3 уровню для 10-11 классов.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

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

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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.

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 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 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 трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

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 вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

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

В области физической культуры: способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить

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

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

контрольные упражнения	юноши			девушки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 60 м, секунд	8,7	9,7	10	9,6	10,6	10,9
Бег 100 м., секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Подтягивание из виса на высокой перекладине	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		-	-	18	11	9
Бег 2000 м мин,с (девушки)	-	-	-	(10,20)11.	11,5	12,1
Бег 3000 м мин, с (юноши)	12,4	13,3	14,3	-	-	-
Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа на спине (кол-во раз)	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 3 км (мин.,с)	14,4	15,1	16	18,3	19,3	21

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча, толкание ядра.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Содержание программы учебного курса

Раздел. Легкая атлетика

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний . Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии

1. Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10-11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9— 11 шагов разбега	

На совершенствование техники метания в цель и на дальность	<p>Метание мяча 150г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м.</p> <p>Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин

Основная направленность	10-11 классы	
	Юноши	Девушки
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	

Раздел. Спортивные игры

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр*, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Основная направленность	10—11 классы
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Основная направленность	10—11 классы
-------------------------	--------------

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью

На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Раздел Лыжная подготовка.

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднeperесеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования (табл. 20).

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд/мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	

Раздел Гимнастика.

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства. Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Основная направленность	10—11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	

На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
Основная направленность	10—11 классы	
	Юноши	Девушки
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	

На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

Тематическое планирование

№	Название темы, раздела	Количество часов для изучения темы по годам обучения		Общее количество часов раздела
		10 кл	11 кл	
1	Легкая атлетика	29	29	58
2	Спортивные игры	24	24	28
3	Лыжная подготовка	27	27	54
4	Гимнастика	22	22	44

		102	102	
--	--	-----	-----	--

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Имисская средняя общеобразовательная школа №13»

Согласовано: Зам. директора по УВР Т. В. Юрковец _____	Утверждаю: Директор школы _____ П. П. Пачин приказ № от августа 2023г.
--	---

Приложение к рабочей программе
Календарно – тематическое планирование
среднего общего образования

Предмет физическая культура

Класс 10

Учитель

Пояснительная записка

Данный учебный предмет входит в образовательную область «Физическая культура».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования

двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Одним из путей повышения мотивации и эффективности учебной деятельности на уроках физической культуры является включение обучающихся в учебно-исследовательскую и проектную деятельность.

Цель учебно-исследовательской и проектной деятельности: интеллектуальное и личностное развитие обучающихся, рост их компетентности в выбранной для исследования или проекта сфере.

Основными направлениями учебно-исследовательской и проектной деятельности на уроках физической культуры в соответствии с ООП ООО являются: исследовательское и творческое.

Основная специфика исследовательских учебных проектов состоит в том, что научное исследование осуществляется через актуализацию темы, выдвижение гипотезы с последующей проверкой и обсуждение полученных результатов.

Творческие учебные проекты предполагают максимально свободный и нетрадиционный подход к оформлению результатов. Это могут быть иллюстрированные самодельные книжки, презентации.

Междисциплинарная программа «**Формирование ИКТ-компетентности обучающихся**» ООП ООО реализуется средствами различных учебных предметов.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры обеспечивается следующим образом:

- использование электронных словарей, справочников на уроках;
- создание презентаций;
- поиск необходимой информации с использованием 1-2 сайтов, обозначенных учителем;
- использование на уроках обучающих CD и DVD-дисков по литературе.

- конкретные домашние задания с использованием ресурсов сети Интернет.

Междисциплинарная программа «**Стратегии смыслового чтения и работы с текстом**» является дополнением учебного предмета «Физическая культура», т.е. планируемые результаты освоения данной междисциплинарной программы, которые формируются целым комплексом учебных предметов, являются в то же время предметными компетенциями, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» способствует реализации **программы воспитания и социализации ООП ООО**. На уроках физической культуры осуществляется:

- 1.Формирование ключевых компетенций - готовности учащихся использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности в реальной жизни для решения практических задач,
- 2.Развитие личности школьника, его познавательных и созидательных возможностей, творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться;
- 3.Сохранение и поддержка индивидуальности ребёнка.

Кроме этого, на уроках физической культуры воспитание и социализация обучающихся по заданным направлениям осуществляется через

- 1)творческую деятельность (работа в группах над творческим проектом, индивидуальные задания, творческие работы на уроках, участие в неделе физической культуры, олимпиадах и конкурсах)
- 2) коллективную и групповую деятельность (работа в группах над творческим проектом, участие в неделе физической культуры)

В процессе обучения в основной школе эти задачи решаются постепенно, последовательно и постоянно; их решение продолжается и в старшей школе; на всех этапах обучения создаются условия для осознания обучающимися непрерывности процесса литературного образования и необходимости его продолжения и за пределами школы.

В программе учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для общего образования, особенности ООП, образовательных потребностей и запросов обучающихся нашей сельской школы, преемственность с примерными программами для начального общего образования.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Федеральный базисный учебный образовательный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе **среднего общего образования в объеме 102 ч (3 часа в неделю).**

Раздел легкая атлетика (17ч)

№ уро ка	Дата	Тема урока
1		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Специальные беговые упражнения. Прыжок в шаге.
2		Специальные беговые упражнения. Прыжок в шаге на оценку.
3		Низкий старт. Бег по прямой.
4		Низкий старт на оценку Бег 60, 100 метров.
5		Бег 60, 100 м. на результат.
6		Прыжок в длину с места.

7		Прыжок в длину с места на результат.
8		Техника прыжков в длину с разбега (Отталкивание).
9		Прыжок в высоту способом «перешагивания»
10		Метание мяча с разбега по коридору 10м.
11		Метание мяча с разбега по коридору 10м. на расстояние.
12		Толкание (ядра), набивного мяча 2,3кг с места в сектор.
13		Толкание (ядра), набивного мяча 2,3кг со скачка в сектор.
14		Встречная эстафета.
15		Эстафетный бег (4 по 200м).
16		Бег по повороту.
17		Бег 2000 метров (Д), 3000метров (Ю), на время.

Раздел Спортивные игры 24 часа

№ ур ока	Дата	Тема урока

18		Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Ведение мяча.
19		Ведение мяча без зрительного контроля.
20		Передачи мяча в движении «восьмерка»
21		Передачи мяча в движении «восьмерка»
22		Бросок одной рукой сверху.
23		Бросок одной рукой сверху.
24		Обводка защитника
25		Обводка защитника
26		Быстрый прорыв
27		Быстрый прорыв
28		«Заслон»
29		«Заслон»
30		Ведение с сопротивлением защитника
31		Ведение с сопротивлением защитника
32		Броски по кольцу после передачи в движении

33		Броски по кольцу после передачи в движении
34		Ведение мяча с изменением направления
35		Ведение мяча с изменением направления
36		Борьба за мяч после отскока.
37		Борьба за мяч после отскока.
38		Штрафной бросок
39		Штрафной бросок
40		Бросок одной от плеча
41		Бросок одной от плеча

Раздел Лыжная подготовка (27часов)

№ уро ка	Дата	Тема урока
42		Инструктаж по ТБ_Температурный режим, одежда, обувь лыжника.
43		Повторить одновременный двухшажный ход.

44		Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Дистанция 1 км.
45		Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.
46		Техника бесшажного одновременного хода на оценку.
47		Подъем елочкой на склоне 45%. Техника спусков. Дистанция 2 км.
48		Подъем елочкой на склоне 45%. Техника спусков. Дистанция 2 км.
49		Торможение плугом.
50		Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.
51		Техника торможения плугом на оценку. Спуск в средней стойке.
52		Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.
53		Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.
54		Прохождение дистанции. Д – 1км., М – 2км.
55		Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.
56		Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.
57		Круговая эстафета с этапом по 150 м.
58		Круговая эстафета с этапом по 150 м.
59		Повторить попеременно - двухшажный ход.

60		Техника попеременно — двухшажного хода
61		Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности
62		Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности
63		Техника спуска в средней, низкой стойке.
64		Техника спуска в средней, низкой стойке на оценку.
65		Одновременно одношажный ход
66		Одновременно одношажный ход Повторить подъем «лесенкой»
67		Подъем «лесенкой» на оценку
68		Прохождение дистанции 3км различными способами передвижения

Раздел Гимнастика (22 часа)

№ уро ка	Дата	Тема урока
69		Техника безопасности во время занятий гимнастикой.
70		Кувырок вперед , назад слитно.
71		Кувырок вперед, назад слитно.
72		Длинный кувырок вперед

73	Длинный кувырок вперед
74	Стойка на голове
75	Стойка на голове
76	Мост с помощью и самостоятельно.
77	Мост с помощью и самостоятельно.
78	Переворот боком.
79	Переворот боком
80	Лазанье по канату в два приема
81	Лазанье по канату на оценку
82	Акробатическая комбинация
83	Акробатика. Соединение из 3-4 элементов
84	Прыжок ч/з козла в длину ноги врозь 115 см.
85	Прыжок ч/з козла в длину ноги врозь 115 см.
86	Прыжок ч/з коня боком 110 см
87	Прыжок ч/з коня боком 110 см
88	Комбинация из ранее изученных элементов на брусках
89	Комбинация из ранее изученных элементов на брусках

90		Комбинация из ранее изученных элементов на брусках на оценку
----	--	--

Раздел легкая атлетика. (12часов)

№ уро ка	Дата	Тема урока
91		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Специальные беговые упражнения
92		Специальные беговые упражнения.
93		Высокий старт. Бег по прямой 60, 100 метров
94		Высокий старт. Бег по прямой 60, 100 метров
95		Толкание набивного мяча 2,3кг со скачка в сектор.
96		Толкание набивного мяча 2,3кг со скачка в сектор.
97		Прыжок в длину с места на результат.
98		Техника прыжков в длину с разбега.

99		Техника прыжков в длину с разбега на результат.
100		Промежуточная аттестация.
101		Прыжок в высоту способом «Перешагивания»
102		Прыжок в высоту способом «Перешагивания» на результат

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Имисская средняя общеобразовательная школа №13»

Согласовано: Зам. директора по УВР Т. В. Юрковец _____	Утверждаю: Директор школы _____ П. П. Пачин приказ № от августа 2021г.
--	---

Приложение к рабочей программе
Календарно – тематическое планирование
среднего общего образования

Предмет физическая культура

Класс 11

Учитель

Пояснительная записка

Данный учебный предмет входит в образовательную область «Физическая культура».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного, процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

На уроках физической культуры в 11 классе решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования

двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Одним из путей повышения мотивации и эффективности учебной деятельности на уроках физической культуры является включение обучающихся в учебно-исследовательскую и проектную деятельность.

Цель учебно-исследовательской и проектной деятельности: интеллектуальное и личностное развитие обучающихся, рост их компетентности в выбранной для исследования или проекта сфере.

Основными направлениями учебно-исследовательской и проектной деятельности на уроках физической культуры в соответствии с ООП ООО являются: исследовательское и творческое.

Основная специфика исследовательских учебных проектов состоит в том, что научное исследование осуществляется через актуализацию темы, выдвижение гипотезы с последующей проверкой и обсуждение полученных результатов.

Творческие учебные проекты предполагают максимально свободный и нетрадиционный подход к оформлению результатов. Это могут быть иллюстрированные самодельные книжки, презентации.

Междисциплинарная программа «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся» ООП ООО реализуется средствами различных учебных предметов.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры обеспечивается следующим образом:

- использование электронных словарей, справочников на уроках;
- создание презентаций;
- поиск необходимой информации с использованием 1-2 сайтов, обозначенных учителем;
 - использование на уроках обучающих CD и DVD-дисков по литературе.

- конкретные домашние задания с использованием ресурсов сети Интернет.

Междисциплинарная программа «Стратегии смыслового чтения и работы с текстом» является дополнением учебного предмета «Физическая культура», т.е. планируемые результаты освоения данной междисциплинарной программы, которые формируются целым комплексом учебных предметов, являются в то же время предметными компетенциями, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» способствует реализации программы воспитания и социализации ООП ООО. На уроках физической культуры осуществляется:

- 1.Формирование ключевых компетенций - готовности учащихся использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности в реальной жизни для решения практических задач,
- 2.Развитие личности школьника, его познавательных и созидательных возможностей, творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться;
- 3.Сохранение и поддержка индивидуальности ребёнка.

Кроме этого, на уроках физической культуры воспитание и социализация обучающихся по заданным направлениям осуществляется через

- 1)творческую деятельность (работа в группах над творческим проектом, индивидуальные задания, творческие работы на уроках, участие в неделе физической культуры, олимпиадах и конкурсах)
- 2) коллективную и групповую деятельность (работа в группах над творческим проектом, участие в неделе физической культуры)

В процессе обучения в основной школе эти задачи решаются постепенно, последовательно и постоянно; их решение продолжается и в старшей школе; на всех этапах обучения создаются условия для осознания обучающимися непрерывности процесса литературного образования и необходимости его продолжения и за пределами школы.

В программе учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для общего образования, особенности ООП, образовательных потребностей и запросов обучающихся нашей сельской школы, преемственность с примерными программами для начального общего образования.

Место учебного предмета, курса в учебном плане

Федеральный базисный учебный образовательный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе среднего общего образования в объеме 102 ч (3 часа в неделю).

Раздел легкая атлетика 17 часов

№	Дата	Тема урока	
1		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Специальные беговые упражнения. Прыжок в шаг.	
2		Специальные беговые упражнения. Прыжок в шаг на оценку.	
3		Низкий старт. Бег по прямой.	
4		Низкий старт на оценку Бег 60,100 метров.	

5		Бег 60, 100 м. на результат.
6		Прыжок в длину с места.
7		Прыжок в длину с места на результат.
8		Техника прыжков в длину с разбега (Отталкивание).
9		Прыжок в высоту способом «перешагивания»
10		Метание мяча с разбега по коридору 10м.
11		Метание мяча с разбега по коридору 10м. на расстояние.
12		Толкание (ядра), набивного мяча 2,3кг с места в сектор.
13		Толкание (ядра), набивного мяча 2,3кг со скачка в сектор.
14		Встречная эстафета.
15		Эстафетный бег (4 по 200м).
16		Бег по повороту.
17		Бег 2000 метров (Д), 3000метров (Ю), на время.

Раздел спортивные игры 24 часа

№	Дата	Тема урока
---	------	------------

урока		
18		Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Ведение мяча.
19		Ведение мяча без зрительного контроля.
20		Передачи мяча в движении.
21		Передачи мяча в движении
22		Бросок одной рукой сверху.
23		Бросок одной рукой сверху.
24		Ловля высоко летящих мячей.
25		Ловля высоко летящих мячей.
26		Ведение мяча, после ловли мяча в движении.
27		Ведение мяча, после ловли мяча в движении.
28		Быстрый прорыв
29		Быстрый прорыв
30		Ведение с сопротивлением защитника
31		Ведение с сопротивлением защитникаПередачи в движении

32		Броски по кольцу после передачи
33		Броски по кольцу после передачи
34		Ведение мяча с изменением направления
35		Ведение мяча с изменением направления
36		Борьба за мяч после отскока.
37		Борьба за мяч после отскока.
38		Штрафной бросок
39		Штрафной бросок
40		Бросок одной от плеча
41		Бросок одной от плеча

Раздел лыжная подготовка 27 часов

№	Дата	Тема урока
42		Инструктаж по ТБ_Температурный режим, одежда, обувь лыжника.
43		Повторить одновременный двухшажный ход.

44		Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Дистанция 1 км.
45		Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.
46		Техника бесшажного одновременного хода на оценку.
47		Подъем елочкой на склоне 45%. Техника спусков. Дистанция 2 км.
48		Подъем елочкой на склоне 45%. Техника спусков. Дистанция 2 км.
49		Торможение плугом.
50		Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.
51		Техника торможения плугом на оценку. Спуск в средней стойке.
52		Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.
53		Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.
54		Прохождение дистанции. Д – 1км., М – 2км.
55		Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.
56		Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.
57		Круговая эстафета с этапом по 150 м.
58		Круговая эстафета с этапом по 150 м.
59		Повторить попеременно - двухшажный ход.

60		Техника попеременно — двухшажного хода
61		Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности
62		Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности
63		Техника спуска в средней, низкой стойке.
64		Техника спуска в средней, низкой стойке на оценку.
65		Одновременно одношажный ход
66		Одновременно одношажный ход Повторить подъем «лесенкой»
67		Подъем «лесенкой» на оценку
68		Прохождение дистанции 3км различными способами передвижения

Раздел гимнастика 22 часа

№	Дата	Тема урока
69		Техника безопасности во время занятий гимнастикой.
70		Кувырок вперед , назад слитно.
71		Кувырок вперед, назад слитно.
72		Стойка на голове
73		Стойка на голове
74		Мост с помощью и самостоятельно.

75		Мост с помощью и самостоятельно.
76		Длинный кувырок вперед
77		Длинный кувырок вперед
78		Переворот боком
79		Переворот боком
80		Лазанье по канату в два приема
81		Лазанье по канату на оценку
82		Акробатическая комбинация
83		Акробатика. Соединение из 3-4 элементов
84		Прыжок ч/з козла в длину ноги врозь 115 см.
85		Прыжок ч/з козла в длину ноги врозь 115 см.
86		Прыжок ч/з коня боком 110 см
87		Прыжок ч/з коня боком 110 см
88		Комбинация из ранее изученных элементов на брусках
89		Комбинация из ранее изученных элементов на брусках
90		Комбинация из ранее изученных элементов на брусках на оценку

Раздел легкая атлетика 22 часа

№	Дата	Тема урока
91		<u>Инструктаж по ТБ.</u> Специальные беговые упражнения
92		Специальные беговые управления.
93		Высокий старт. Бег по прямой 60, 100 метров
94		Высокий старт. Бег по прямой 60, 100 метров
95		Толкание набивного мяча 2,3кг со скачка в сектор.
96		Толкание набивного мяча 2,3кг со скачка в сектор.
97		Прыжок в длину с места на результат.
98		Техника прыжков в длину с разбега.
99		Техника прыжков в длину с разбега на результат.
100		Промежуточная аттестация.
101		Бег переменной скоростью 6 минут

102		Бег на скорость 2 км на результат.
-----	--	------------------------------------