

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ-СОШ № 15 МО город
Армавир от 31 августа 2023 года
протокол № 1
Председатель

_____ Золотова И.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

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

Количество часов 204 ч

Разработчик учебной программы: Мурадян Армен Оникович, учитель
МБОУ - СОШ № 15

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г № 413, с изменениями), с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (протокол ФУМО от 12 мая 2016г № 2/16), примерной программы воспитания (протокол ФУМО от 2 июня 2020 г. №2/20), с учетом авторской программы «Физическая культура, 10 - 11 классы», авторы В. И. Лях и другие, М.: Просвещение, 2016 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Программа обеспечивает достижение обучающихся школы следующих личностных, метопредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Личностные результаты, отражающие основные направления воспитания, в том числе в части:

1. Гражданского воспитания;

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности;

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей;

— развития нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

— формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

— развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

— расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;

— содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

— оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Приобщения детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание);

— эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;

— создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей;
- развитие музейной и театральной педагогики;
- поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- создание и поддержку производства художественных, документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное, гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;
- повышение роли библиотек, в том числе библиотек в системе образования, в приобщении к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;
- создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.

5. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания);

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья;

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения;

- воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

8. Экологического воспитания.

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;

ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

10класс

- анализировать комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- Анализировать проведения занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- анализировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник получит возможность научиться:
 - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

11 класс

- анализировать комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- анализировать проведения занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- анализировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник получит возможность научиться: - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Таблица распределения количества часов по разделам и классам.

№ п/п	Разделы	Количество часов			
		Авторская программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам	
				10	11
1.	Физическое совершенствование		204	102	102
	Лёгкая атлетика		54	31	31
	Гимнастика с элементами акробатики		36	22	22
	Элементы единоборств		10	5	5
	Спортивные игры		80	44	44
	Волейбол		30	19	19
	Баскетбол		30	15	15
	Футбол		19	10	9
	Прикладная физическая подготовка		1		1
	Знание о физической культуре	В процессе уроков			
	Социокультурные основы.		6	3	3
	Психолого-педагогические основы		8	4	4
	Медико-биологические основы		4	2	2
	Закрепление приёмов самоконтроля		1	1	
	Закрепление уроков саморегуляции		1		1
	Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности	В процессе уроков			
	Физкультурно-оздоровительная деятельность		9	4	5
	Спортивно-оздоровительная деятельность		2	1	1
	Физическая культура и здоровый образ жизни		8	4	4
	Итого:		204	102	102

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Социокультурные основы.

Физическая культура общества

и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности:

всесторонность развития личности, укрепление здоровья,

Физическое совершенствование и формирование здорового образа

жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания.

Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика).

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных 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.

Закрепление приёмов саморегуляции.

Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.
Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.
Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля.

Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).

Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием оздоровительного бега

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки.

ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни

Сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Физическое совершенствование

Спортивные игры:

Баскетбол:

совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;

Волейбол:

совершенствование техники передвижений, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите

Футбол:

совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите

Гимнастика с элементами акробатики:

освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов, силовых способностей, гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники упражнений акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)

Лёгкая атлетика:

совершенствование техники спринтерского бега, бег на короткие, средние и длинные дистанции, длительный бег, эстафетный бег, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность, развитие скоростных, выносливости,

Элементы единоборств:

совершенствование техники приёмов страховки и само страховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки, технико-тактические действия самообороны

Прикладная физическая подготовка:

полосы препятствий

В связи с климатическими условиями, в нашем регионе легкая атлетика изучается в 1 четверти и в 4 четверти.

Учитывая, что Краснодарский край относится к бесснежному району, то тема «Лыжные гонки» заменена углубленным изучением содержания темы «Физическое совершенствование»

Тема «Плавание» не изучается, так как нет соответствующей материально-технической базы.

Перечень практических работ:

10 класс

1. Контрольная работа по теме «Гимнастика с элементами акробатики»
2. Контрольная работа по теме «Волейбол»
3. Контрольная работа по теме «Баскетбол»
4. Контрольная работа по теме «Легкая атлетика»

11 класс

1. Контрольная работа по теме «Гимнастика с элементами акробатики»
2. Контрольная работа по теме «Волейбол»
3. Контрольная работа по теме «Баскетбол»
4. Контрольная работа по теме «Легкая атлетика»

Направления проектной деятельности обучающихся с указанием, на что направлены проекты.

10 класс Проект: «Современное состояние физической культуры и спорта в России», индивидуальный, направлен на формирования знаний о происхождении спорта в России, на умения собирать информацию, на развитие способностей

11 класс Проект: «История создания и требования к уровню подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО», индивидуальный, направлен на формирования знаний о происхождении ГТО в России, на умения собирать информацию, на развитие способностей

Порядок изучения разделов и тем предмета «Физическая культура»:

1. Легкая атлетика изучается в 1 – 4 четвертях
2. Гимнастика с элементами акробатики
3. Элементы единоборств
4. Волейбол
5. Баскетбол
6. Футбол
7. Прикладная физическая подготовка
8. Знание о физической культуре (изучается в процессе других уроков)
9. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной и прикладной) деятельности (изучается в процессе других уроков)

3. Тематическое планирование предмета «Физическая культура» в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Раздел	Количественное количество часов	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне универсальных учебных действий)	Основное направление воспитательной деятельности

			ЬНОСТИ
10 класс			
Физическое совершенствование	102		
Лёгкая атлетика	31		
Вводный инструктаж по Т\Б Совершенствование техники спринтерского бега	2	Слушают инструктаж по Т\Б совершенствуют технику бега	6,7
Совершенствование техники спринтерского бега. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности	1	Описывают понятие физической культуры общества и человека	6
Бег на короткие дистанции	2	Совершенствуют технику бега на короткие дистанции	6
Бег на короткие дистанции. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни	1	Описывают ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности	6,1
Бег на средние дистанции	3	Совершенствуют технику бега на средние дистанции	6
Бег на средние дистанции. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации	1	Изучают современные олимпийские и физкультурно-массовое движения	6,7
Бег на длинные дистанции	2	Совершенствуют технику бега на длинные дистанции	6
Бег на длинные дистанции. Основные формы и виды физических упражнений.	1	Описывают и способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и основные формы и виды физических упражнений.	6,5
Длительный бег	2	Совершенствуют технику длительного бега	6
Длительный бег. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий	1	Изучают современные оздоровительные системы физического воспитания	6,3

Длительный бег. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика)	1	Изучают понятие телосложения и способы регулирования массы тела	6,4
Эстафетный бег	2	Совершенствуют технику эстафетного бега	6,8
Эстафетный бег. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	1	Изучают роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека,	6
Прыжка в высоту с разбега	1	Совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега	6
прыжка в длину с разбега	2	Совершенствуют прыжки в длину с разбега	6
Метаний в цель и на дальность	2	Отрабатывают метания в цель и на дальность	6,2
Развитие скоростных качеств	1	Совершенствуют развитие скоростных качеств	6,8
Развитие скоростных качеств. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство	1	Разбирают особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности	6
Развитие скоростных качеств. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни	1	Изучают основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни	6
Контрольная работа по теме «легкая атлетика»	1	Выполняют контрольную работу	6
Развитие выносливости. Формы организации занятий физической культурой	1	Изучают формы организации занятий физической культурой	6
Развитие выносливости. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей	1	Изучают причины возникновения вредных привычек	6
Гимнастика с элементами акробатики	22		

Инструктаж по Т\Б Освоение висов	2	Слушают инструктаж по Т\Б Осваивают и совершенствуют висы	6,5
Освоение висов. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях	1	Изучают особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях	6
Совершенствование висов	1	Совершенствуют висы	6
Освоение упоров	2	Осваивают и совершенствуют упоры	6,4
Совершенствование упоров	1	Совершенствование упоров	6
Совершенствование упоров. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее	1	Повторяют приёмы самоконтроля, освоенных ранее	6
Совершенствование опорных прыжков	2	Совершенствуют опорные прыжки	6
Совершенствование опорных прыжков. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.)	1	Описывают самостоятельные занятия физическими упражнениями	6
Совершенствование акробатических упражнений	2	Совершенствуют акробатические упражнения	6
Совершенствование комбинаций из ранее изученных элементов	2	Совершенствуют комбинации из ранее изученных элементов	6
Совершенствование силовых способностей	1	Совершенствуют силовые способности	6
Совершенствование силовых способностей. Проект: Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	Изучают современное состояние физической культуры и спорта в России.	6
Контрольная работа по теме «гимнастика с элементами акробатики»	1	Выполняют контрольную работу	6
Совершенствование координационных способностей	2	Совершенствуют координационные способности	6
Совершенствование техники упражнений акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)	2	Совершенствуют техники упражнений акробатические и гимнастические комбинации	6
Элементы единоборств	5		
Инструктаж по Т\Б совершенствование техники приёмов страховки и само страховки	1	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно,	6

		выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
приёмов борьбы лёжа	1	Отрабатывают приёмов борьбы лёжа	6,2
приёмов борьбы стоя	1	Отрабатывают приёмов борьбы стоя	6,5
проведение учебной схватки	1	Практикуют проведение учебной схватки	6
техничко-тактические действия самообороны	1	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	6
Спортивные игры			
Волейбол	19		
Инструктаж по Т\Б Совершенствование техники передвижений	2	Инструктаж по Т\Б совершенствуют технику передвижений	6
Совершенствование техники передвижений. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена	1	Проводят самотестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы	6,8
Совершенствование техники защитных действий	2	совершенствуют технику защитных действий	6
Совершенствование техники защитных действий. Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег	1	Совершенствуют индивидуальные здоровье сберегающие технологии	6
Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении	2	совершенствуют индивидуальные тактические действия в нападении	6
Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Оздоровительные системы физического воспитания	1	Изучают оздоровительные системы физического воспитания	6
Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите	2	совершенствуют индивидуальные тактические действия в защите	6

Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе	1	Закрепляют навыков закаливания, приобретённых в начальной и основной школе	6
Совершенствование групповых тактических действий в нападении	2	совершенствуют групповые тактические действия в нападении	6
Совершенствование групповых тактических действий в защите	2	Совершенствование групповых тактических действия в защите	6
Совершенствование командных тактических действий в нападении	1	Совершенствуют командные тактические действия в нападении	6
Совершенствование командных тактических действий в защите	1	Совершенствуют командные тактические действия в защите	6
Контрольная работа по теме «волейбол»	1	Выполняют контрольную работу	6
Баскетбол	15		
Инструктаж по Т\Б Совершенствование техники передвижений	2	Инструктаж по Т\Б совершенствуют технику передвижений	6,8
Совершенствование техники защитных действий	2	совершенствуют технику защитных действий	6
Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении	2	совершенствуют индивидуальные тактические действия в нападении	6,5
Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите	2	совершенствуют индивидуальные тактические действия в защите	6
Совершенствование групповых тактических действий в нападении	2	совершенствуют групповые тактические действия в нападении	6
Совершенствование групповых тактических действий в защите	2	Совершенствование групповых тактических действия в защите	6
Совершенствование командных тактических действий в нападении	1	Совершенствуют командные тактические действия в нападении	6
Совершенствование командных тактических действий в защите	1	Совершенствуют командные тактические действия в защите	6,3
Контрольная работа по теме «баскетбол»	1	Выполняют контрольную работу	6
Футбол	10		
Инструктаж по Т\Б совершенствование техники передвижений	2	Инструктаж по Т\Б совершенствуют технику передвижений	6
совершенствование техники защитных действий	2	совершенствуют технику защитных действий	6

совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении	1	совершенствуют индивидуальные тактические действия в нападении	6,1
совершенствование индивидуальных тактических действий в защите	1	совершенствуют индивидуальные тактические действия в защите	6
совершенствование групповых тактических действий в нападении	1	совершенствуют групповые тактические действия в нападении	6
Совершенствование групповых тактических действий в защите	1	Совершенствование групповых тактических действия в защите	6
Совершенствование командных тактических действий в нападении	1	Совершенствуют командные тактические действия в нападении	6,2
Совершенствование командных тактических действий в защите	1	Совершенствуют командные тактические действия в защите	6
11 класс			
Физическое совершенствование	102		
Лёгкая атлетика	31		
Вводный Инструктаж по Т\Б Совершенствование техники спринтерского бега	2	Слушают инструктаж по Т\Б совершенствуют технику бега	6,1
Совершенствование техники спринтерского бега. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества	1	Описывают способы физического совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию	6
Бег на короткие дистанции	2	совершенствуют технику бега на короткие дистанции	6
Бег на короткие дистанции. Сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1	Закрепляют навыки творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	6,1
Бег на короткие дистанции. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации	1	Описывают ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности	6
Бег на средние дистанции	3	Совершенствуют технику бега на средние дистанции	6,7
Бег на средние дистанции.	1	Изучают основы законодательства	6

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья		Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	
Бег на длинные дистанции	2	Совершенствуют технику бега на длинные дистанции	6,5
Бег на длинные дистанции. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности	1	Описывают способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и основные формы и виды физических упражнений.	6
Длительный бег	3	Совершенствуют технику длительного бега	6,3
Длительный бег. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания	1	Изучают понятие телосложения и способы регулирования массы тела	6,4
Эстафетный бег	2	Совершенствуют технику эстафетного бега	6,8
Эстафетный бег. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи	1	Приобретают представление о соревновательной и тренировочной деятельности и понятие об основных видах тренировки	6
Прыжка в высоту с разбега. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий	1	Совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега Изучают систему индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения	6
Прыжка в длину с разбега	1	Совершенствуют прыжки в длину с разбега	6
Метаний в цель и на дальность	2	Отрабатывают метания в цель и на дальность	6,2
Развитие скоростных качеств	1	Совершенствуют развитие скоростных качеств	6,8
Развитие скоростных качеств.	1	Изучают оздоровительные	6

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры		мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	
Развитие скоростных качеств. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности	1	Изучают Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни	6
Контрольная работа по теме «легкая атлетика»	1	Выполняют контрольную работу	6
Развитие выносливости. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий	1	Изучают системы индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности	6
Развитие выносливости. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия	1	Изучают роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	6
Гимнастика с элементами акробатики	22		
Инструктаж по Т\Б освоение висов	2	Слушают инструктаж по Т\Б Осваивают и совершенствуют висы	6,5
Освоение висов. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом	1	Изучают основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия	6
Совершенствование висов	1	Совершенствуют висы	6
Освоение упоров	2	Осваивают и совершенствуют	6,4

		упоры	
Совершенствование упоров	1	Совершенствование упоров	6
Совершенствование упоров. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги	1	Повторяют приёмы самоконтроля, освоенных ранее	6
Совершенствование опорных прыжков	2	Совершенствуют опорные прыжки	6
Совершенствование опорных прыжков. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием оздоровительного бега	1	Описывают комплексы, составленные из упражнений оздоровительных систем физического воспитания	6
Совершенствование акробатических упражнений	2	Совершенствуют акробатические упражнения	6
Совершенствование комбинаций из ранее изученных элементов	2	Совершенствуют комбинации из ранее изученных элементов	6
Совершенствование силовых способностей	1	Совершенствуют силовые способности	6
Совершенствование силовых способностей. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки	1	Изучают современное состояние физической культуры и спорта в России.	6
Совершенствование гибкости	1	Совершенствуют гибкость	6
Совершенствование координационных способностей	1	Совершенствуют координационные способности	6
Контрольная работа по теме «гимнастика»	1	Выполняют контрольную работу	6
Совершенствование техники упражнений акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)	2	Совершенствуют техники упражнений акробатические и гимнастические комбинации	6
Элементы единоборств	5		

Инструктаж по Т\Б совершенствование техники приёмов страховки и само страховки	1	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6
приёмов борьбы лёжа	1	Отрабатывают приёмов борьбы лёжа	6,2
приёмов борьбы стоя	1	Отрабатывают приёмов борьбы стоя	6,5
проведение учебной схватки	1	Практикуют проведение учебной схватки	6
техничко-тактические действия самообороны	1	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья	6
Спортивные игры	44		
Волейбол	19		
Инструктаж по Т\Б Совершенствование техники передвижений	2	Инструктаж по Т\Б совершенствуют технику передвижений	6
Совершенствование техники передвижений. ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).	1	Изучают ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности	6,8
Совершенствование техники защитных действий	2	совершенствуют технику защитных действий	6
Совершенствование техники защитных действий. Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).	1	Совершенствуют индивидуальные здоровье сберегающие технологии	6
Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении	2	совершенствуют индивидуальные тактические действия в нападении	6
Совершенствование индивидуальных тактических	1	Изучают оздоровительные системы физического воспитания	6

действий в нападении. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.			
Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите	2	совершенствуют индивидуальные тактические действия в защите	6
Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Проект: Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Изучают Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО	6
Совершенствование групповых тактических действий в нападении	2	совершенствуют групповые тактические действия в нападении	6
Совершенствование групповых тактических действий в защите	2	Совершенствование групповых тактических действия в защите	6
Совершенствование командных тактических действий в нападении	1	Совершенствуют командные тактические действия в нападении	6
Совершенствование командных тактических действий в защите	1	Совершенствуют командные тактические действия в защите	6
Контрольная работа по теме «Волейбол»		Сдают нормативы	6
Баскетбол	15		
Инструктаж по Т\Б Совершенствование техники передвижений	2	Инструктаж по Т\Б совершенствуют технику передвижений	6,8
Совершенствование техники защитных действий	2	совершенствуют технику защитных действий	6
Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении	2	совершенствуют индивидуальные тактические действия в нападении	6,5
Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите	2	совершенствуют индивидуальные тактические действия в защите	6
Совершенствование групповых тактических действий в нападении	2	совершенствуют групповые тактические действия в нападении	6
Совершенствование групповых	2	Совершенствование групповых	6

тактических действий в защите		тактических действия в защите	
Совершенствование командных тактических действий в нападении	1	Совершенствуют командные тактические действия в нападении	6
Совершенствование командных тактических действий в защите	1	Совершенствуют командные тактические действия в защите	6,3
Контрольная работа по теме «Баскетбол»	1	Выполняют контрольную работу	6
Футбол	9		
Инструктаж по Т\Б совершенствование техники передвижений	1	Инструктаж по Т\Б совершенствуют технику передвижений	6
совершенствование техники защитных действий	2	совершенствуют технику защитных действий	6
совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении	1	совершенствуют индивидуальные тактические действия в нападении	6,1
совершенствование индивидуальных тактических действий в защите	1	совершенствуют индивидуальные тактические действия в защите	6
совершенствование групповых тактических действий в нападении	1	совершенствуют групповые тактические действия в нападении	6
Совершенствование групповых тактических действий в защите	1	Совершенствование групповых тактических действия в защите	6
Совершенствование командных тактических действий в нападении	1	Совершенствуют командные тактические действия в нападении	6,2
Совершенствование командных тактических действий в защите	1	Совершенствуют командные тактические действия в защите	6
Прикладная физическая подготовка:	1		6
полосы препятствий	1	Совершенствуют бег через препятствие	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей естественно – математического
цикла МБОУ – СОШ № 15
МО город Армавир
от 27 августа 2023 года № 1

_____ Давыдова Т.А

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Ульянова И.А.
Подпись Ф.И.О.

«31» августа 2023 г.

