

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 10 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.	<b>Физическое совершенствование</b>		<b>204</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
	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
	<b>Знание о физической культуре</b>	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
	<b>Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности</b>	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**

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

			<b>ЬНОСТИ</b>
<b>10 класс</b>			
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>102</b>		
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>31</b>		
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
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>22</b>		

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. <b>Проект:</b> 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
<b>Элементы единоборств</b>	<b>5</b>		
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
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>	<b>19</b>		
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
<b>Баскетбол</b>	<b>15</b>		
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
<b>Футбол</b>	<b>10</b>		
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
<b>11 класс</b>			
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>102</b>		
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>31</b>		
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
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>22</b>		
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
<b>Элементы единоборств</b>	<b>5</b>		

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
<b>Спортивные игры</b>	<b>44</b>		
<b>Волейбол</b>	<b>19</b>		
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
<b>Баскетбол</b>	<b>15</b>		
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
<b>Футбол</b>	<b>9</b>		
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
<b>Прикладная физическая подготовка:</b>	<b>1</b>		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.



