

Муниципальное образование
Приморско-Ахтарский район ст. Приазовская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 имени А.М. Заволоки



УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета от 29.08.2023 года протокол № 1
Председатель _____ О.А. Некрасова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
Уровень образования (класс) основное общее образование, 10-11 класс
Количество часов 204
Учитель Лукаш А.Н.

Программа разработана в соответствии ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. №41897 (с изменениями от 11.12.2020), примерной программы воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (ФУМО), протокол от 2.06.2020 №2/20,
с учетом примерной образовательной программы основного общего образования (протокол УМО от 8 апреля 2015 г. № 1/5),
УМК курса Физическая культура: 10-11 класс, под редакцией В.И. Ляха Москва «Просвещение» 2019г.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

1. Гражданское воспитание:

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. Патриотическое воспитание:

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. Духовно-нравственное воспитание:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства; развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих; формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

4. Эстетическое воспитание:

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

5. Формирование 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.

6. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять

такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей; укрепление ответственного отношения к учёбе; овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях.

7. Экологическое воспитание:

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.

8. 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.

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;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- 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.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально - прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Осуществлять:

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

Составлять

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

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Должны быть освоены:

Способы физкультурно - оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ " О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно - массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно - оздоровительные системы физических упражнений;

- 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;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно - психической нагрузки;

- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (легкими и тяжелыми предметами);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей);

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

2. Содержание учебного предмета.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

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 и содействие творческому долголетию; 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 «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 и контроля за физическими нагрузками 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 из современных систем 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.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). 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 (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной

(физкультурно - оздоровительной, спортивно - оздоровительной и прикладной) деятельности.

Физкультурно - оздоровительная деятельность.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмическая гимнастика (девушки), оздоровительного бега, аэробики.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношению роста и веса, кистевой и становой динамометрий, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости легких, 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).

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

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

Прикладная физкультурная деятельность.

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки - это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техник защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и в длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 10 - 11 классов

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		классы	
		Примерная или авторская программа (из расчета 3 часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю)	10	11
I.	Базовая часть	174	174	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	8	8	4	4
1.2	Спортивные игры	40	46	23	23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	36	36	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	40	50	25	25
1.5	Лыжная подготовка	34	-	-	-
1.6	Кроссовая подготовка	-	34	17	17
1.7	Элементы единоборств	16	-	-	-
1.8	Плавание				
2.	Вариативная часть	30	30	15	15
2.1	Материал, связанный с региональными и	12			

	национальными особенностями.				
2.1.1	Спортивные игры	-	12	6	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	18			
2.2.1	Гимнастика с элементами акробатики	-	4	2	2
2.2.2	Лёгкая атлетика	-	8	4	4
2.2.3	Кроссовая подготовка	-	6	3	3
	Итого	204	204	102	102

Проектная деятельность

Проектная деятельность – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности обучающихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез. Применение исследовательского метода обучения возможна на любом материале и в любом школьном возрасте. Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время (от нескольких минут на уроке до нескольких недель, а иногда и месяцев).

Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность обучающихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время. Выделяют 4 основные категории проектов: информационный и исследовательский проект, обзорный проект, продукционный проект, проект инсценировки. Проекты на уроках физической культуры – это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по

исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. У учащихся при разработке собственного проекта закладываются основы знаний в применении разнообразных методик поддержания здоровья и физического совершенствования. Информация, самостоятельно добываемая учащимися для собственных проектов, позволяет осознать жизненную необходимость приобретаемых на уроках двигательных умений. Ученики, таким образом, становятся компетентными и в теории предмета, что необходимо как условие грамотного исполнения физических упражнений.

Проектная деятельность на уроках физической культуры позволяет реализовать требования к результатам освоения образовательной программы по ФГОС, которые предусматривают достижение личностных, метапредметных и предметных результатов. В процессе урока формируется понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности, а также формируются общеучебные умения и навыки: умение осмыслить задачу, умение отвечать на вопросы, умение самостоятельно изобретать способ действия, умение находить варианты решения проблемы, умение взаимодействовать с любым партнером, умение отстаивать свою точку зрения, презентационные навыки, умение уверенно держать себя во время выступления.

Основной целью проектного метода на занятиях по физической культуре является развитие свободной творческой личности ребенка, которое определяется задачами развития исследовательской деятельности детей. Обучающиеся могут провести параллель между знаниями, приобретенными в учебе с реальным миром. Они рассматривают множество проблем встречающихся в жизни и находят способы их решения, как следствие имеют возможность сформировать качества необходимые для успешной личной и профессиональной деятельности, в стенах школы могут задуматься о будущей профессии и проанализировать свои возможности.

3. Тематическое планирование.

10 - 11 классы (204 часа)

Разделы программы	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Основы знаний 10 кл.	4 часа	1. Правовые основы физической культуры и спорта.	1 час	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов " О физической культуре и спорте в РФ"; "Об основах туристической деятельности в РФ"; "Об основах охраны здоровья граждан в РФ"; "Закон об образовании".	гражданское воспитание, ценности научного познания
		2. Понятие о физической культуре личности.		Раскрывают и объясняют понятия "физическая культура", "физическая культура личности"; характеризуют основные компоненты физической культуры личности" анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.	гражданское воспитание, патриотическое воспитание
		3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1 час	Готовят доклады о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении	формирование культуры здоровья, экологическое воспитание

				функционирования различных систем организма; объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу приносят так называемые аэробные упражнения.	
		4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.		Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культурой и анализируют основные мероприятия и санитарно - гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.	ценности научного познания, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		5. Основные формы и виды физических упражнений.	1 час	Анализируют понятие "физическое упражнение", объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества.	ценности научного познания, формирование культуры здоровья
		6. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.		Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культурой.	гражданское воспитание, ценности научного познания
		7. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1 час	Готовят доклады на тему "Физические нагрузки" на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции	ценности научного познания, формирование культуры здоровья,

				организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков утомления, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.	трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		8. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.		Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.	гражданское воспитание, формирование культуры здоровья
11 класс	4 часа	1. Основы организации двигательного режима	1 час	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций.	ценности научного познания, формирование культуры здоровья
		2. Организация и проведение спортивно - массовых соревнований.		Раскрывают значение спортивно - массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления)	гражданское воспитание, нравственное воспитание
		3. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1 час	Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая	эстетическое воспитание, ценности научного познания

				осанка, и называют средства для её формирования.	
		4. Способы регулирования массы тела человека.		Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения.	эстетическое воспитание, ценности научного познания, формирование культуры здоровья
		5. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1 час	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему.	ценности научного познания, формирование культуры здоровья
		6. Современные спортивно - оздоровительные системы физических упражнений.		Определяют достоинства современных спортивно - оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады.	патриотическое воспитание, ценности научного познания
		7. Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение.	1 час	Определяют достоинства современных спортивно - оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады.	патриотическое воспитание, ценности научного познания
Легкая атлетика	58 часов	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат на 30 м. Бег на результат на 100 м. Бег с ускорением, Челночный бег 3*10м., Старты из различных и.п.,	26 часов	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают	формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение

				индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
		Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега.	8 часов	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, экологическое воспитание
		Прыжки в длину с места.	8 часов		
		Прыжки в высоту с 9 – 11шагов разбега.		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают	

				правила безопасности.	
		<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места, с 4 – 5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12 – 14 м., до 20 м, метание гранаты 300 - 500 г и 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лёжа, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг – 3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1 - 4 шагов вперед - вверх на дальность и заданное расстояние.</p>	16 часов	<p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	духовно - нравственное воспитание, ценности научного познания
Кроссовая подготовка	40 часов	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 15 - 20 (девушки), 20 - 25 мин (юноши),</p> <p>Бег на 3000м (юноши)</p> <p>Бег на 2000м. (девушки)</p>	16 часов	<p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	духовно - нравственное воспитание, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение

		Длительный бег до 20 - 25 мин. Кросс. Бег с препятствиями. Эстафеты. Круговая тренировка.	16 часов	Используют данные упражнения для развития выносливости.	
Футбол		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	8 часов	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, экологическое воспитание
		Техника ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	
		Техника ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Финты.		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	

		Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	
Гимнастика с элементами акробатики	40 часов	Совершенствование строевых упражнений. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	40 часов	Чётко выполняют строевые упражнения.	гражданско - патриотическое воспитание, ценности научного познания
		Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	40 часов	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений.	эстетическое воспитание, ценности научного познания
		Комбинации упражнений с обручами, со скакалками (девушки).	4 часа	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.	эстетическое воспитание, формирование культуры здоровья
		Упражнения на гимнастическом	4 часа	Используют гимнастические и	эстетическое

		бревне (девушки).		акробатические упражнения для развития координационных способностей.	воспитание, формирование культуры здоровья
		Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	4 часа	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	духовно - нравственное воспитание, гражданское воспитание
		Лазанье по канату, по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения с набивными мячами (юноши).	8 часов	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	духовно - нравственное воспитание, эстетическое воспитание
		Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; Стойка на руках с помощью; Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. (Юноши). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках, "мост". Комбинации из ранее освоенных элементов. (Девушки)	12 часов	Описывают технику акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	эстетическое воспитание, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		Упражнения в висах и упорах. Вис на согнутых руках. Подтягивание из виса лёжа. Подъём туловища и.п. лёжа на спине. Поднимание прямых ног в висе. (Девушки). Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре. Подъём в упор силой. Вис на согнутых руках. (Юноши)	8 часов	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		Прыжки со скакалкой. Юноши - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10	8 часов	Описывают технику данных упражнений.	духовно - нравственное воспитание, эстетическое

		кл.) и 120-125 (11 кл). Девушки - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).			воспитание
Спортивные игры	58 часов				
Баскетбол	28 часов	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	2 часа	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, ценности научного познания
		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	4 часа	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, ценности научного познания, гражданское воспитание
		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	6 часов	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	эстетическое воспитание, ценности научного познания

		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	10 часов	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Духовно- нравственное воспитание, ценности научного познания
		Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2 часа	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, гражданское воспитание
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	2 часа	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	эстетическое воспитание, ценности научного познания
		Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.	2 часа	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают технику безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий,	духовно - нравственное воспитание, гражданское воспитание

				возникающих в процессе игровой деятельности.	
		Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	
Волейбол	30 часов	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижные игры с мячом. Круговая тренировка.	6 часов	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	гражданское воспитание, ценности научного познания
		Варианты техники приёма и передачи мяча.	8 часов	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания
		Варианты подачи мяча.	8 часов	Составляют комбинации из освоенных	духовно -

				элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	нравственное воспитание, эстетическое воспитание
		Варианты нападающего удара через сетку.	4 часа	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, гражданское воспитание
		Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	2 часа	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, гражданское воспитание
		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	2 часа	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают технику безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	духовно - нравственное воспитание, гражданское воспитание
		Игра по упрощенным правилам		Организуют совместные занятия	духовно -

		волейбола. Игра по правилам.		футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	нравственное воспитание, гражданское воспитание Экологическое воспитание
Итого:	204 часа				

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей от 29.08.2023 года №1
А.Н. Цокурова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
В.Н. Латышева
от 29.08.2023 года