Управление образования администрации  
Старооскольского городского округа Белгородской области

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Образовательный комплекс „Озерки“  
имени М.И. Бесхмельницына»**

**(МБОУ «ОК „Озерки“ имени М.И. Бесхмельницына»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на заседании методического объединения учителей естественно-научного цикла  (Протокол от 31.08.2021 № 1) | РАССМОТРЕНА  на заседании педагогического совета  (Протокол от 31.08.2021 № 1) | УТВЕРЖДЕНА  приказом директора школы от 31.08.2021 № 171 |

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе среднего общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**Составитель:**

учитель физической культуры Семендяев А.А.

**с. Озёрки**

**Старооскольский городской округ**

**2021**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе федерального государственного стандарта среднего общего образования и сборника: Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015

**Цели и задачи**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, зна­ния и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздорови­тельную и спортивную деятельность.

В соответствии с этим, Рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

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

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областным и местным органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным ви­дам физических упражнений: игре в лапту, подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности.

Согласно учебному плану МБОУ «ОК «Озёрки» рабочая программа для 10-11 классов рассчитана на 3 часа в неделю занятий физической культурой ( 204 часа за два года обучения) 10 класс – 102 ч., 11 класс – 102 ч.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

* *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
* *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
* *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
* *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
* *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
* *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
* *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**10-11 класс**

**Основы знаний о физической культуре.**

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

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, к труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, 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.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей 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 корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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 (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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 течении дня, недели, 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, пользование баней. Изменение дозировки процедур проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Баскетбол** |
| На совершенствованиетехники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование ловли и передач мяча | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |
| На совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола  Игра по правилам |
| **Основная направленность** | **Волейбол** |
| На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений |
| На совершенствование техники при­ема и пере­дач мяча | Варианты техники приема и передач мяча |
| На совершенствование техники подач мяча | Варианты подач мяча |
| На совершенствование техники напада­ющего удара | Варианты нападающего удара через сетку |
| На совершенствование техники защитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам волейбола.  Игра по правилам |
| **Основная направленность** | **Лапта** |
| На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование техники ударов по мячу, подбора мяча | Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар на дальность.  Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками |
| На совершенствование техники броска и ловли мяча | Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа.  Варианты бросков и ловли мяча |
| На совершенствование техники пе­ремещений, вла­дения мячом и развитие конди­ционных и коор­динационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На совершенствование техники за­щитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) |
| На совершенствование тактики иг­ры | Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей. | Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам  Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |
| На совершенствование координаци­онных спо­собностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)  \*Материал относится ко всем спор­тивным играм | \*Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным |
| На развитие выносливости | \*Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | \*Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различныхи.п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |
| На знания о физической культуре | \*Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия. Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | \*Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подго­товка мест для проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | \*Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми |
| **Основная направленность** | **Кроссовая подготовка** |
| На освоение техники кроссового бега | Бег в гору и с горы. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Смена направления бега на дистанции. Смешанное передвижение. Медленный бег в равномерном темпе. Кроссовый бег до 3 км (юноши), 2 км (девушки). |
| На знания о фи­зической культуре | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки бегуна. Основные элементы тактики в беге на длинные дистанции. Правила соревнований. Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовки. Первая по­мощь при травмах и утомлении. |
| **Основная направленность** | **Легкая атлетика** |
| На совершенствование техники спринтерского бега | Низкий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. |
| На совершенствование техники дли­тельного бега | Бег в равномерном и переменном темпе до 20- 25 мин (юноши), до 15-20 мин (девушки).Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки) |
| На совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега |
| На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега |
| На совершенствование техникой метания в цель и на дальность | Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 20м(юноши), 12-14 м (девушки).  Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (мальчики 3кг., девочки-2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. |
| На развитие выносливости | Длительный бег до 20-25 мин, бег с препятствием, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей, круговая тренировка. |
| На развитие ско­ростных способ­ностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ус­корением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на даль­ность обеими руками. |
| На знания о физической культуре | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах. Правила сорев­нований. |
| На совершенствование организа­торскими умениями | Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. |
| **Основная направленность** | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| На cовершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четы­ре, по восемь в движении |
| На совершенствование общеразви­вающих упражне­ний без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении |
| На совершенствование общеразви­вающих упражне­ний с предметами | С набивными мячами (вес до5 кг), гантелями (до 8кг), гирями (16 и 24 кг), штангой на тренажерах, с эспандерами (юноши). Комбинации упраж­нений с обручами, ска­калкой, большими мячами (девушки) |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Юноши: пройденный в преды­дущих классах матери­ал. Подъем в упор си­лой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем перево­ротом, подъем разги­бом до седа ноги врозь, соскок махом назад  Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков | Ю: Прыжок ноги врозь че­рез коня в длину высо­той 115-120 см  Д: Прыжок углом с раз­бега под углом к сна­ряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений | Ю: Длинный кувырок че­рез препятствие на вы­соте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с по­мощью. Переворот бо­ком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных.  Д: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. |
| На развитие координационных способностей | Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатичес­кие упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты, игры, полосы препятствий с ис­пользованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика |
| На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости | Ю: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с по­мощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гим­настической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражне­ния в висах и упорах, со штангой, гирей, гантеля­ми, набивными мячами  Д: Упражнения в висах и упорах, общеразвиваю-щие упражнения без предметов и с предме­тами, в парах |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах |
| На овладение организа­торскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками |
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | **Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре, умения и навыки | В процессе урока | 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;  рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических научно-исследовательских проектов, организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор.  Организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. |
| 2 | Физическое совершенствование | **46** |  |  |
| 2.1 | Легкая атлетика | 14 | Научиться выполнять старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Научиться спортивной ходьбе. Освоить различные виды бега («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).  Научится выполнять прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).  Освоить метания гранаты на дальность с разбега и с места. | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательной деятельности, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | Освоить выполнение акробатических элементов, научится выполнять опорные прыжки, развитие гибкости, освоить выполнение упражнения на разновысоких и параллельных брусьях. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических научно-исследовательских проектов, организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор.  Организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. |
| 2.3 | Спортивные игры (баскетбол) | 5 | Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений  Освоить варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  Отработать ловлю и передачю мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | Поддержка мотивации детей к получению знаний (социо-игровая режиссура урока, лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках), налаживание позитивных межличностных отношений в классе, установление доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха) |
| 2.4 | Спортивные игры (волейбол) | 5 | Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижений ,варианты техники приема и передач мяча, варианты подач мяча, варианты нападающего удара через сетку.  Освоение блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховки.  Изучение индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательной деятельности, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся |
| 2.5 | Кроссовая подготовка | 8 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических научно-исследовательских проектов, организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор.  Организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. |
| 3 | Вариативная часть | **12** |  |  |
| 3.1 | Материал, связанный с региональными и национальными особенностями | 12 | Разучить физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.  Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательной деятельности, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся |
|  | ИТОГО: | **68** |  |  |

**11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | **Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре, умения и навыки | В процессе урока | 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;  рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических научно-исследовательских проектов, организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор.  Организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. |
| 2 | Физическое совершенствование | 90 |  |  |
| 2.1 | Легкая атлетика | 19 | Научиться выполнять старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Научиться спортивной ходьбе. Освоить различные виды бега («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).  Научится выполнять прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).  Освоить метания гранаты на дальность с разбега и с места. | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательной деятельности, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | Освоить выполнение акробатических элементов, научится выполнять опорные прыжки, развитие гибкости, освоить выполнение упражнения на разновысоких и параллельных брусьях. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических научно-исследовательских проектов, организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор.  Организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. |
| 2.3 | Спортивные игры (баскетбол) | 12 | Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений  Освоить варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  Отработать ловлю и передачю мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | Поддержка мотивации детей к получению знаний (социо-игровая режиссура урока, лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках), налаживание позитивных межличностных отношений в классе, установление доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха) |
| 2.4 | Спортивные игры (волейбол) | 23 | Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижений ,варианты техники приема и передач мяча, варианты подач мяча, варианты нападающего удара через сетку.  Освоение блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховки.  Изучение индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательной деятельности, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся |
| 2.5 | Кроссовая подготовка | 18 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических научно-исследовательских проектов, организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор.  Организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. |
| 3 | Вариативная часть | 12 |  |  |
| 3.1 | Материал, связанный с региональными и национальными особенностями | 12 | Разучить физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.  Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательной деятельности, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся |
|  | **ИТОГО:** | **102** |  |  |