

Рабочая программа по физической культуре адресована учащимся 10-11 классов общеобразовательного учреждения МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области.

При разработке данной программы по физической культуре для 10-11 классов использовались следующие нормативные документы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич - Волгоград: Учитель, 2018. – 169 стр.
2. Примерная программа по физической культуре для основного общего образования под редакцией А.А. Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М. Кондакова (Примерная программа «Физическая культура 10-11 классы». - М.: Просвещение, 2018 год, -64 стр.);
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273, п.3.6 ст.28,
4. Приказ от 20 мая 2020 г. № 249"о внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом министерства образования и науки российской федерации от 31 марта 2014 г. № 253
5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 1-11классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. —2-е изд. — М. : Просвещение, 2020 —104 с.
6. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

#### **Рабочая программа по физической культуре обеспечена УМК.**

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
<p>Примерные программы основного общего образования. Учебное издание - М.: Просвещение, 2018.</p> <p>В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся с 1 -11 классы» М. Просвещение 2018 г.</p>	<p>1. Лях В.И. методические рекомендации. Пособие для учителя. М.: Просвещение 2018 г.</p> <p>2. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс. – М.: Просвещение, 2020 (регистрационный № 1.2.7.1.2.2.)</p> <p>3. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 класс. Пособие для учителя. М.: Просвещение-2020 год.</p>

Сайт интернет поддержки УМК «Просвещение» :[www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)

#### **Структура рабочей программы по физической культуре для 10-11 классов включает 3 раздела:**

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса
  2. Содержание учебного предмета, курса
  3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
- Изучение физической культуры в 10-11 классах направлено на достижение **цели**:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачами** обучения физической культуре в 10-11 классах являются:

1. Укрепление здоровья, развитие основных качеств и повышение функциональных возможностей организма (оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели; физическое развитие ; физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств).
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, лыжная подготовка, спортивные игры).
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни (Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения, закаливание организма; правила безопасности и гигиенические требования).
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (подготовка к занятиям физической культурой, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки; самонаблюдение и самоконтроль; организующие команды и приемы; акробатические комбинации; беговые упражнения, прыжковые; метание малого мяча; передвижение на лыжах; спортивные игры).
5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения задач образования учащихся 1-11 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Для того чтобы обеспечить прохождение учеником всех этапов построения системы знаний, умений и способностей выделены следующие **типы уроков**:

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.). *Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

**Приоритетными формами** организации работы с обучающимися в 9 классе являются *уроки* физической культуры, *физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

Данная программа реализует следующие **методы и формы** работы с обучающимися: проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.

**Приоритетные виды и формы контроля:**

1. Индивидуальный;
2. Парный;
3. Групповой;
4. Фронтальный.

Формы контроля:

1. Наблюдение
2. Устный опрос
3. Учетные уроки (выполнение нормативов)

По месту контроля в процессе обучения:

1. Вводный;
2. Текущий;
3. Итоговый.

**Форма получения образования** для всех учащихся 10-11 классов- очная.

**Срок реализации программы:** 1 год, 2022-2023 учебный год.

## **I. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

**Универсальными** компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **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.

### **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.

### **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. 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.

#### **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.

***Метапредметными*** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметными*** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **2. Содержание учебного предмета, курса**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.-36 часа**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.**

**Прыжки со скакалкой.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика- 50 часа**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки- 36 часов***

. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***Подвижные игры с элементами спортивных игр - 82 часов***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс по 3 часа в неделю. Общий объем учебного времени составляет 204 часа (10-11кл по 102 часа).

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
10 класс	3 час	34	102
11 класс	3 час	34	102
			204 часов за курс

Год разработки рабочей программы - 2022

## 1.2. Система оценки планируемых результатов.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

- «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;
- «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
- «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

*По основам знаний.*

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

*С целью проверки знаний используются различные методы.*

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

*По уровню физической подготовленности.*



Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

*Итоговая оценка успеваемости по физической культуре* складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Также предусмотрено использование форм оценивания в соответствии с разделом ООП ООО МБОУ – СОШ №2 «Система оценки достижений учащихся».

*Программа по физической культуре для 10 класса на 2022-2023 учебный год  
рассчитана на 102 часов, из которых:*

<i>полугодие</i>	<i>первое</i>	<i>второе</i>	<i>год</i>
<i>План</i>	<i>47</i>	<i>55</i>	<i>102</i>
<i>Факт</i>			

*Количество учетных уроков (ГТО)*

<i>полугодие</i>	<i>первое</i>	<i>второе</i>	<i>Всего за год</i>
<i>учетные</i>	<i>7</i>	<i>2</i>	<i>9</i>
<i>ГТО</i>	<i>2</i>	<i>5</i>	<i>7</i>
<i>Итого:</i>			<i>16</i>

*Год разработки рабочей программы 2022г.*

*Программа по физической культуре для 11 класса на 2022-2023 учебный год  
рассчитана на 102 часов, из которых:*

<i>полугодие</i>	<i>первое</i>	<i>второе</i>	<i>год</i>
<i>План</i>	<i>47</i>	<i>55</i>	<i>102</i>
<i>Факт</i>			

*Количество учетных уроков (ГТО)*

<i>полугодие</i>	<i>первое</i>	<i>второе</i>	<i>Всего за год</i>
<i>учетные</i>	<i>7</i>	<i>2</i>	<i>9</i>
<i>ГТО</i>	<i>2</i>	<i>5</i>	<i>7</i>
<i>Итого:</i>			<i>16</i>

*Год разработки рабочей программы 2022г.*

*Распределение учебного времени прохождения программного материала*

*По физической культуре в 10 –классе*

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		класс
		10
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Спортивные игры	32
1.3	Лёгкая атлетика	19
1.4	Лыжная подготовка	<b>15</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	18
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Кроссовая подготовка	6
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

*Распределение учебного времени прохождения программного материала*

*По физической культуре в 11 классе*

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		класс
		11
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Спортивные игры	32
1.3	Лёгкая атлетика	19

1.4	Лыжная подготовка	<b>15</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	18
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Кроссовая подготовка	6
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**Содержание учебного предмета физическая культура для 10 класса с указанием форм организации занятий и характеристики основных видов деятельности**

	Перечень и название раздела, темы	Кол-во часов	Содержание учебной темы	Формы организации занятий			Характеристика основных видов деятельности ученика
				Теория	Практика	Контроль У (учет)	
	<i>Легкая атлетика</i>	<b>19</b>	<i>Бег, прыжки, метание</i>	В процессе урока	11	8	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и

							устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.
	<b>Футбол</b>	<b>7</b>	Игровые приемы, тактика и техника игры	В процессе урока	7	-	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18</b>	Висы Акробатика Опорный прыжок	В процессе урока	15	3	Описывают технику общеразвивающих и акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.

	<b><i>Баскетбол</i></b>	<b>16</b>	Тактические и технические действия	В процессе урока	14	2	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
	<b><i>Лыжные гонки</i></b>	<b>18</b>	Лыжные ходы	В процессе урока	16	2	Раскрывают значение лыжной подготовки. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь в установке и уборке лыжного оборудования.
	<b><i>Волейбол</i></b>	<b>18</b>	Тактические и технические действия	В процессе урока	17	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
	<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>		Бег по пересеченной	В процессе урока	6	-	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена

			местности				выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
<b>Введение итогов года</b>							
<b>10го 102ч</b>				-	86	16	

**Раздел Знания о физической культуре**

История физической культуры	В процессе урока	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.	<b>Знать (понимать):</b> -Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, научного познания, экологическое воспитание
Базовые понятия физической культуры	В процессе урока	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы влияющие на форму осанки..	<b>Знать (понимать):</b> -Основные показатели физического развития. - Правила составления комплексов упражнений.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, научного познания, экологическое воспитание
Физическая культура человека	В процессе урока	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления	<b>Знать (понимать):</b> -Основное содержание режима дня. - Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. -Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. -Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, научного познания, экологическое воспитание



		комплексов упражнений.		
<b>Раздел Способы (двигательной) физической деятельности</b>				
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	<b>Уметь:</b> -Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. -Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, научного познания, экологическое воспитание