Краснодарский край, Мостовский район, поселок Мостовской

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 имени Валерия Николаевича Березуцкого поселка Мостовского муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МБОУ СОШ №1 имени В.Н.Березуцкого

от 30 августа 2022 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_\_Л.В.Аношкина

**\_\_**

**Рабочая программа**

По физической культуре

Уровень обучения 10-11 класс среднее общее образование

Количество часов 136

Составитель: учитель физической культуры, реализующий ФГОС СОО: Бесага Нелли Анатольевна

Программа разработана на основе ФГОС СОО, примерной основной общеобразовательной программы среднего общего образования по физической культуре, одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию от 28 июня 2016 г. протокол 2/16-з и авторской программы В.И.Лях «Физическая культура 10-11 классы» Издательство Москва, «Просвещение», 2020г.-80с. Предметная линия учебников В.И.Ляха для 10 – 11 классов. Издательство Москва, «Просвещение», 2019г.

**1.СОДЕРЖАНИЕ:**

**Стр.**

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА»ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» \_\_\_4**

**2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ====================================== 14**

**3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСя--------------------------------------------- 17**

**1.Планируемые результаты.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандартаданная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Разработанная рабочая программа ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в средней школе.

**Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

***1. Патриотического воспитания:***

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

***2. Гражданского воспитания:***

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

***3. Духовно-нравственного воспитания:***

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

***4. Эстетического воспитания:***

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

***5. Ценности научного познания:***

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

***6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:***

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

***7.Трудового воспитания:***

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 спортивной индустрии; 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 учетом личных и общественных интересов и потребностей.

***8. Экологического воспитания:***

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

**Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных цели; 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; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; 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 соци- альных 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 физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 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 высокой работоспособности; овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного примене- ния 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, веде- нии здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; особенности функционирования основных органов и струк- тур 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-корригирующей 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 самодеятельных 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 самостраховке 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 раз- личной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

***1.Овладение универсальными познавательными действиями.***

Базовые логические действия: выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия: формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями; оценивать надёжность информации по критериямпредложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

***2.Овладение универсальными коммуникативными действиями.***

Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и

индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

***3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.***

Самоорганизация: выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия): давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

**Предметные результаты.**

В средней школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

 понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

 овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

 расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время

самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

 формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**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

**2.Содержание курса.**

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

**Распределение учебного времени по различным видам программы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы, темы | Количество часов | | Классы | |
| Примерная  или авторская программа | Рабочая программа | 10 | 11 |
| **I.** | **Базовая часть** | **88** | **88** | **44** | **44** |
| **1.1.** | **Основы знаний о физической культуре** |  | **8** | **4** | **4** |
| **1.2.** | **Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** |  | **8** | **4** | **4** |
| **1.3.** | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и оборонеГТО)  (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609): |  | **в процессе занятий** | **в процессе занятий** | **в процессе занятий** |
| 1.3.1. | Гимнастика с элементами акробатики | 24 | 24 | 12 | 12 |
| 1.3.2. | Легкая атлетика | 20 | 20 | 10 | 10 |
| 1.3.3. | Спортивные игры | 28 | 28 | 14 | 14 |
| **1.4.** | **Прикладная физическая подготовка** | **36** | **36** | **18** | **18** |
| 1.4.1. | Кроссовая подготовка. | 20 | 20 | 10 | 10 |
| 1.4.2. | Элементы единоборств | 16 | 16 | 8 | 8 |
| **II.** | **Вариативная часть** | **24** | **24** | **12** | **12** |
| 2.1. | Региональный компонент (гандбол) | 12 | 12 | 6 | 6 |
| 2.2. | По выбору учителя (футбол) | 12 | 12 | 6 | 6 |
| **Итого** | | **132** | **132** | **68** | **68** |

**3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | | ***Раздел,тема*** | Количество часов | Классы | | | Основные виды деятельности обучающихся. Основные направления воспитательной деятельности | Основные направления воспитательной деятельности |
| 10 | 11 |  | |
| 1. | | Правовые основы физической культуры и спорта. | 1 | 1 | 1 | Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании». 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.* Готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; |
| 2. | | Овладение техникой спринтерского бега. История лёгкой атлетики. Правила ТБ. | 1 | 1 | 1 | Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | | *Эстетического воспитание****:***  формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; |
| 3. | | Стартовый разгон .Техника бега на 100 метров. | 1 | 1 | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | | Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, |
| 4. | | Финиширование. Бег 100 метров. | 1 | 1 | 1 |
| 5. | | Бег на результат 100 метров. | 1 | 1 | 1 |  |
| 6. | | Техника прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. | 1 | 1 | 1 | 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 освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям. |
| 7. | | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | 1 | 1 |
| 8. | | Кроссовая подготовка.  Чередование ходьбы и бега 15 мин | 1 | 1 | 1 | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.  Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | | Эстетического воспитание:  формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения. |
| 9. | | Кросс 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки. | 1 | 1 | 1 |
| 10. | | Кросс по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонталных препятствий. | 1 | 1 | 1 |
| 11. | | Кросс3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки)на результат. | 1 | 1 | 1 |
| 12. | | Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Правила ТБ. | 1 | 1 | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оцени- вают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и ос- ваивают способы их устранения; взаимо- действуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | | Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности. |
| 14. | | Варианты ловли и передачи мяча без со- противления и с сопротивлением защит- ника. | 1 | 1 | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оце- нивают 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 | |
| 15. | | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | 1 | 1 |
| 16. | | Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | 1 | 1 |
| 17. | | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и за- щите | 1 | 1 | 1 | Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. 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. | |
| 18. | | Игра по упрощённым правилам ручного мяча.  Игра по правилам | 1 | 1 | 1 |
| 19. | | Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Правила ТБ. | 1 | 1 | 1 | Составляют комбинации из освоенных эле- ментов 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. | | Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;  сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. |
| 20. | | Варианты ловли и передачи мяча без со- противления и с сопротивлением защит- ника (в различных построениях). | 1 | 1 | 1 |
| 21. | | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | 1 | 1 |
| 22. | | Действия против игрока без мяча и иг- рока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | 1 | 1 | 1 | 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 обуче- ния техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. | |
| 23. | | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 | 1 | 1 |
| 24. | | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | 1 | 1 |
| 25. | | Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. | 1 | 1 | 1 |
| 26. | | Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Правила ТБ. | 1 | 1 | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок,поворотов, стоек; выявляют ошибки и ос-  ваивают способы их устранения; взаимо-  действуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых  приёмов и действий; соблюдают правила  безопасности | | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  осознание ценности жизни;  ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); |
| 27. | | Техника приёма и передачи мяча. | 1 | 1 | 1 | Составляют комбинации из освоенны 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 правилаТБ | |
| 28. | | Верхняя прямая подача. | 1 | 1 | 1 |
| 29. | | Варианты нападающего удара через сетку. | 1 | 1 | 1 |
| 30. | | Варианты блокирования нападающих уда ров (одиночное и вдвоём), страховка | 1 | 1 | 1 |
| 31. | | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в за- щите. | 1 | 1 | 1 |
| 32. | | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении. | 1 | 1 | 1 |  | |
| 33. | | Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам | 1 | 1 | 1 |
| 34. | | Физическая культура личности, её основные составляющие. | | 1 | 1 | 1 | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание.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 культуры | | Трудового воспитания:  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 учетом личных и общественных интересов и потребностей. |
| 35. | | Гимнастика. Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. | 1 | 1 | 1 | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.  Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплексы упражнений из числа изученных. | | Духовно-нравственное воспитание:  повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство. |
| 36. | | Упражнения с набивными мячами , гирями (16 и24 кг.),  Комбинации упражнений с обручами. | 1 | 1 | 1 |
| 37. | | Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину. | 1 | 1 | 1 |
| 38. | | Акробатические упражнения: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; | 1 | 1 | 1 |
| 39. | | Акробатические упражнения: стойка на руках  ; кувырок назад через стойку. | 1 | 1 | 1 |
| 40. | | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | 1 | 1 | 1 |
| 41. | | Висы и упоры:подьём перевротом в упор на перекладине. | 1 | 1 | 1 |
| 42. | | Комбинации из ранее освоенных на гимнастическом бревне. | 1 | 1 | 1 | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координациоонных способностей | |  |
| 43. | | Лазанье по канату с помощью ног. на скорость. | 1 | 1 | 1 | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок | | Ценности научного познания:  овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия. |
| 44. | | Эстафеты, игры, полосы с использованием гимнастического инвентаря. | 1 | 1 | 1 |
| 45. | | Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. | 1 | 1 | 1 | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. | | Патриотическое воспитание:  осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; |
| 46. | | Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | 1 | 1 | 1 | Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | |
| 47. | | Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 | 1 | 1 | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. | |
| 48. | | Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников». | 1 | 1 | 1 | Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах | |  |
| 49. | | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. | 1 | 1 | 1 | Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала | |
| 50. | | Судейство учебной схватки.Самоконтроль при занятиях единоборствами. | 1 | 1 | 1 |
| 51. | | Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. | 1 | 1 | 1 |
| 52. | | Подвижные игры «Сила  и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба  «двое против двоих» | 1 | 1 | 1 | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координаци- онных способностей | |
| 53. | | Кроссовая подготовка.Чередование ходьбы и бега 15 мин. | 1 | 1 | 1 | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для здоровья, развития физических способностей.  занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль. | | Трудовое воспитание:  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; |
| 54. | | Бег с препятствиями, с гандикапом.в парах. | 1 | 1 | 1 |
| 55. | | Длительный бег до 25 мин,круговая тренировка. | 1 | 1 | 1 | Применяют разученные упражнения для развития выносливости | |
| 56. | | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма | 1 | 1 | 1 |
| 57. | | Кросс 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки) на результат. | 1 | 1 | 1 |
| 58. | | Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. | 1 | 1 | 1 | Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования. Раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения | |  |
| 59. | | История футбола.  Основные правила игры в футбол. Основные приёмы. | 1 | 1 | 1 | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняютконтрольныеупражнения и тесты. | | Гражданское воспитание:  представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;  готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;  готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней). |
| 60. | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | 1 | 1 | 1 |
| 61. | | Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча. | 1 | 1 | 1 | Гражданское воспитание:  готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;  готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней). |
| 62. | | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | 1 | 1 | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают техникувыполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 63. | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | 1 | 1 | 1 |
| 64. | | Игра по упрощенным правилам мини-футбола.  Игра по правилам. | 1 | 1 | 1 |
| 65. | | Овладение техникой прыжка в высоту.  Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. | 1 | 1 | 1 | 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 освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | | Духовно-нравственное воспитание:  ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;  готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; |
| 66. | | Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность; | 1 | 1 | 1 | Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | |
| 67. | | Метание гранаты на дальность на результат. | 1 | 1 | 1 |
| 68. | | Режим дня старшеклассников. Возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, | 1 | 1 | 1 | Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий. | | Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  осознание ценности жизни;  ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);  осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического Заместитель директора по УВР

объединения учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Белоус

физической культуры и ОБЖ СОШ № 1 28 августа 2022 года

от 27 августа 2022 года № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Бесага