

Документ подписан электронной подписью.

РАССМОТРЕНО и
рекомендовано
к применению
педагогическим советом
МБОУ «Волошинская СОШ»
Протокол №___ от ___. ___. 2021

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «Волошинская СОШ»
_____ Е. А. Данильченко
Приказ №___ от ___. ___. 2021

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волошинская средняя общеобразовательная школа»
Родионово – Несветайского района

Рабочая программа

по **Физической культуре**

Уровень общего образования (класс) **среднее общее образование, (базовый уровень), 10-11 класс**

Количество часов – **10 класс 105 часов; 11 класс 103 часа.**

Учитель **Горашко Евгения Викторовна**

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана для обучающихся 10 - 11 класса (Далее – Рабочая программа) на основе нормативно-правовых документов:

– Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613, от 24.09.2020 № 519).

– Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

– Приказ Минпросвещения России от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254».

– Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

– Письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

– Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2021.

– Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Волошинская СОШ» (приказ ОО от 04.08.2021 № 126).

– Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) МБОУ «Волошинская СОШ» (приказ ОО от 14.07.2021 № 120).

Цели и задачи изучения учебного предмета

Цель: освоение основ физкультурной деятельности с общеприкладной и личностно-ориентированной оздоровительной направленностью.

Задачи:

- познание индивидуальных физических и психических возможностей, овладение способами релаксации и аутогенной тренировки, контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- овладение комплексами упражнений оздоровительной и корригирующей направленности с учетом индивидуального физического развития, интересов к культуре телосложения и к культуре движений;
- обеспечение прикладной физической подготовки к массовым видам профессиональной деятельности и службе в армии.

Документ подписан электронной подписью.

Данная цель и задачи формируют физическую культуру личности, ориентируют на подготовку выпускников средней школы к предстоящей жизнедеятельности (к общественно-производительному труду, службе в армии, к воспитанию детей), а также организацию и проведение на основе индивидуальных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, способными удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни; теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников.

Воспитывающий и развивающий потенциал.

В воспитании детей юношеского возраста приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями школьников юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести в том числе и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Состав УМК

Физическая культура. 10-11 классы: учебник для образовательных организаций: базовый уровень / авт. В. И. Лях. – 8-е издание – М.: Прсвещение, 2020.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный план на уровне среднего общего образования МБОУ «Волошинская СОШ» на 2021-2022 учебный год предусматривает обязательное изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классе – по 3 часа в неделю. В соответствии с Календарным учебным графиком на уровне среднего общего образования на 2021-2022 учебный год МБОУ «Волошинская СОШ» продолжительность учебного года составляет в 10 классе 35 учебных недель (5 учебных дней в неделю), в 11 классе 34 учебных недели (5 учебных дней в неделю), что соответствует в 10 классе 105 ч., в 11 классе 103 ч.

Документ подписан электронной подписью.

В календарно-тематическом планировании распределение часов по темам примерное и корректируется учителем с учетом хода усвоения учебного материала обучающимися, климатических условий и других объективных причин.

Срок реализации программы: 2021 - 2022 учебный год.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

Документ подписан электронной подписью.

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

Документ подписан электронной подписью.

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

Документ подписан электронной подписью.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

Документ подписан электронной подписью.

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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-корректирующей 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;

Документ подписан электронной подписью.

- 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 учебного предмета 10 класс

Раздел	Содержание раздела
Лёгкая атлетика	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.
Баскетбол	Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой,

Документ подписан электронной подписью.

	на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.
Гимнастика	Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.
Волейбол	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Силовая и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого и обводящего нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных и диагональных передачах. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра в нападении в зоне 2, 3, 4. Игра в защите.

11 класс

Раздел	Содержание раздела
Лёгкая атлетика	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.
Баскетбол	Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах,

Документ подписан электронной подписью.

	кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.
Гимнастика	Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.
Волейбол	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Силовая и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого и обводящего нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных и диагональных передачах. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра в нападении в зоне 2, 3, 4. Игра в защите.

Изменения, внесённые автором рабочей программы

В связи с отсутствием условий для проведения занятий по лыжной подготовке, лыжная подготовка заменена подвижными и спортивными играми.

Тематическое планирование

10 класс

№	Разделы	Воспитательный компонент	Количество часов, отведённое на изучение раздела	Формы и средства аттестации (контроля)*

Документ подписан электронной подписью.

1	Лёгкая атлетика	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	50	Выполнение нормативов на результат.
2	Баскетбол	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.	23	Зачёт. Учебная игра.
3	Гимнастика	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	13	Комплекс гимнастических упражнений.
4	Волейбол	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.	17	Зачёт. Учебная игра.
Всего часов			103	

11 класс

№	Разделы	Воспитательный компонент	Количество часов, отведённое на изучение раздела	Формы и средства аттестации (контроля)*
1	Лёгкая атлетика	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	47	Выполнение нормативов на результат.
2	Баскетбол	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.	23	Зачёт. Учебная игра.
3	Гимнастика	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней	13	Комплекс гимнастических упражнений.

Документ подписан электронной подписью.

		отношения		
4	Волейбол	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.	17	Зачёт. Учебная игра.
<i>Всего часов</i>			100	

Темы проектной деятельности.

Класс	Темы проектов
10 класс	Польза и вред конного спорта
11 класс	Кто самый «здоровый» в классе?

Календарно – тематическое планирование 10 класс

№ урока	Дата проведения		Кол – во часов	Наименование тем
	план	факт		
1	02.09.		1	Основы знаний. Инструктаж по охране труда.
2	03.09.		1	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон
3	07.09.		1	Высокий и низкий старт.
4-5	09.09. 10.09.		2	Финальное усилие. Эстафетный бег
6-7	14.09. 16.09.		2	Развитие скоростных способностей. 100 метров – на результат.
8-9	17.09. 21.09.		2	Развитие скоростной выносливости
10-11	23.09. 24.09.		2	Развитие скоростно-силовых качеств.
12-13	28.09. 30.09.		2	Метание гранаты на дальность.
14-15	01.10. 05.10.		2	Метание гранаты на дальность. Метание гранаты на результат
16-17	07.10. 08.10.		2	Развитие силовых и координационных способностей.

Документ подписан электронной подписью.

18	12.10.		1	Прыжок в длину с разбега.
19	14.10.		1	Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
20	15.10.		1	Длительный бег. Развитие выносливости.
21-22	19.10. 21.10.		2	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров – на результат.
23	22.10.		1	Преодоление горизонтальных препятствий
24-25	26.10. 28.10.		2	Переменный бег
26	29.10.		1	Гладкий бег. Бег на 2000 метров – на результат.
27-28	09.11. 11.11.		2	Кроссовая подготовка
29-30	12.11. 16.11.		2	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
31-33	18.11. 19.11. 23.11.		3	Ловля и передача мяча.
34-36	25.11. 26.11. 30.11.		3	Ведение мяча
37-38	02.12. 03.12.		2	Бросок мяча
39-40	07.12. 09.12.		2	Бросок мяча в движении. Бросок на точность из – под щита на результат.
41-32	10.12. 14.12.		2	Штрафной бросок.
43-45	16.12. 17.12. 21.12.		3	Тактика игры
46-47	23.12. 24.12.		2	Техника защитных действий.
48-49	28.12. 11.01.		2	Зонная система защиты.
50-51	13.01. 14.01.		2	Развитие кондиционных и координационных способностей.

Документ подписан электронной подписью.

52-53	18.01. 20.01.		2	Инструктаж по ТБ.СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Фронтальный опрос.
54-55	21.01. 25.01.		2	Акробатические упражнения
56-57	27.01. 28.01.		2	Развитие гибкости
58-60	01.02. 03.02. 04.02.		3	Упражнения в висе Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.
61	08.02.		1	Развитие силовых способностей
62-64	10.02. 11.02. 15.02.		3	Развитие координационных способностей Эстафеты.
65-68	17.02. 18.02. 22.02. 24.02.		4	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
69-71	25.02. 01.03. 03.03.		3	Прием и передача мяча.
72-73	04.03. 10.03.		2	Прием мяча после подачи Учебная игра
74-76	11.03. 15.03. 17.03.		3	Подача мяча.
77-79	18.03. 22.03. 24.03.		3	Нападающий удар. Учебная игра.
80-81	25.03. 05.04.		2	Техника защитных действий. Тактика игры.
82-83	07.04. 08.04.		2	Длительный бег. Преодоление горизонтальных препятствий
84-85	12.04. 14.04.		2	Развитие выносливости.

Документ подписан электронной подписью.

86-87	15.04. 19.04.		2	Переменный бег
88-89	21.04. 22.04.		2	Кроссовая подготовка
90-91	26.04. 28.04.		2	Развитие силовой выносливости Гладкий бег. Бег на 2000 метров – на результат.
92-93	29.04. 05.05.		2	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон
94	06.05.		1	Высокий и низкий старт.
95	12.05.		1	Финальное усилие. Эстафетный бег
96	13.05.		1	Развитие скоростных способностей. Бег 100 метров – на результат.
97-98	17.05. 19.05.		2	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.
99	20.05.		1	Метание гранаты на дальность. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность на результат.
100	24.05.		1	Развитие силовых и координационных способностей.
101- 103	26.05. 27.05. 31.05.		3	Прыжок в длину с разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.

Календарно – тематическое планирование 11 класс

№ урока	Дата проведения		Кол – во часов	Наименование тем
	план	факт		
1	02.09.		1	Основы знаний. Инструктаж по охране труда.
2 -3	03.09. 07.09.		2	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.
4-5	09.09. 10.09.		2	Высокий и низкий старт.
6	14.09.		1	Финальное усилие. Эстафетный бег
7-8	16.09. 17.09		2	Развитие скоростных способностей. Бег 100 метров – на результат.
9-10	21.09. 23.09		2	Развитие скоростной выносливости

Документ подписан электронной подписью.

11-12	24.09 28.09		2	Развитие скоростно-силовых качеств.
13-14	30.09. 01.10		2	Метание гранаты на дальность.
15-16	05.10 07.10		2	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.
17-18	08.10. 12.10		2	Развитие силовых и координационных способностей.
19	14.10.		1	Прыжок в длину с разбега.
20	15.10.		1	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
21-22	19.10. 21.10.		2	Длительный бег. Развитие выносливости.
23-24	22.10. 26.10.		2	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров – на результат.
25	28.10.		1	Преодоление горизонтальных препятствий
26	29.10.		1	Переменный бег
27	09.11.		1	Гладкий бег. Бег на 2000 метров – на результат.
28	11.11.		1	Кроссовая подготовка
29-30	12.11. 16.11.		2	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра.
31-32	18.11. 19.11.		2	Ловля и передача мяча.
33-35	23.11. 25.11. 26.11.		3	Ведение мяча
36-38	30.11. 02.12. 03.12		3	Бросок мяча. Учебная игра
39-40	07.12. 09.12.		2	Бросок мяча в движении.
41-42	10.12. 14.12.		2	Штрафной бросок.
43-45	16.12. 17.12.		3	Тактика игры

Документ подписан электронной подписью.

	21.12			
46-47	23.12. 24.12		2	Техника защитных действий.
48-49	28.12. 11.01		2	Зонная система защиты. Эстафеты
50-51	13.01 14.01		2	Развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра.
52-53	18.01 20.01		2	Инструктаж по ТБ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Фронтальный опрос
54-55	21.01 25.01		2	Акробатические упражнения
56-57	27.01 28.01		2	Развитие гибкости
58-60	01.02 03.02 04.02		3	Упражнения в висе. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.
61	08.02		1	Развитие силовых способностей
62-64	10.02 11.02 15.02		3	Развитие координационных способностей. Эстафеты.
65-68	17.02 18.02 22.02 24.02		4	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
69-71	25.02 01.03 03.03		3	Прием и передача мяча.
72-73	04.03 10.03		2	Прием мяча после подачи. Учебная игра.
74-76	14.03 15.03 17.03		3	Подача мяча.
77-79	18.03 22.03		3	Нападающий удар.

Документ подписан электронной подписью.

	24.03			
80-81	25.03 05.04		2	Техника защитных действий. Тактика игры.
82-83	07.04 08.04		2	Длительный бег. Преодоление горизонтальных препятствий
84	12.04		1	Развитие выносливости.
85	14.04		1	Переменный бег – 10 – 15 минут
86	15.04		1	Кроссовая подготовка
87-88	19.04 21.04		2	Развитие силовой выносливости. Гладкий бег. Бег на 2000 метров – на результат.
89-90	22.04 26.04		2	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон
91	28.04		1	Высокий и низкий старт.
92	29.04		1	Финальное усилие. Эстафетный бег
93-94	05.05 06.05		2	Развитие скоростных способностей. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.
95-96	12.05 13.05		2	Метание гранаты на дальность. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность - на результат
97-98	17.05 19.05		2	Развитие силовых и координационных способностей. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега – на результат
99-100	20.05 24.05		2	Прыжок в длину с разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.

Приложение «Система оценки достижения планируемых результатов учебного предмета «Физическая культура».

Документ подписан электронной подписью.

Лист корректировки рабочей программы 10 класс

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Лист корректировки рабочей программы 11 класс

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

165DB218000200026D2F

Владелец:

МБОУ "ВОЛОШИНСКАЯ СОШ", Данильченко, Евгений Александрович, RU, 61 Ростовская область, X Волошино, УЛ. ЦЕНТРАЛЬНАЯ, Д.14, МБОУ "ВОЛОШИНСКАЯ СОШ", Администрация, Директор, 1026101549660, 03755241150, 006130004335, volschool@mail.ru

Издатель:

ООО "АйтиКом", ООО "АйтиКом", Удостоверяющий центр, УЛИЦА 8 МАРТА, ДОМ 1, СТРОЕНИЕ 12, КОМНАТА 3, ПОМЕЩ ХЛII,ЭТ 7, Москва, 77 г. Москва, RU, 007714407563, 1167746840843

Срок действия:

Действителен с: 18.08.2021 14:24:50 UTC+03
Действителен до: 18.08.2022 14:34:50 UTC+03

Дата и время создания ЭП:

31.08.2021 14:04:20 UTC+03