**02-03**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД № 15»**

**ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ**

**РЕСПУБЛИКА КРЫМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании МО учителей  физической культуры и ОБЖ  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Ю. Хоменко  Протокол № 3 от 24.08.2018 | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Б. Климова  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 | **УТВЕРЖДЕНО**  Директор  МБОУ СОШДС № 15  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Потёмкина  Приказ № 605 от 30.08.2018 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для 10 – 11- х классов**

**на 2018/2019 учебный год – 2021/2022 учебный год**

**(3 часа в неделю, 102 часа в год)**

**Срок реализации: с 03.09.2018г. до конца 2021/2022 учебного года**

**Учитель:**

Хоменко Александр Юрьевич

Дементиенко Алена Васильевна

**Рабочая программа составлена** на основании:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 № 145-ФЗ, от 06.04.2015 № 68-ФЗ).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (с изменениями).
3. Учебного плана МБОУ СОШДС № 15 на 2019-2020 учебный год для СОО ОО
4. Примерной рабочей программы**,** региональной комплексной программе по физическому воспитанию (Решением коллегии Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым одобрено и рекомендовано к использованию в общеобразовательных учебных учреждениях Республики Крым №3/4 от 26.08.2015 года).

Согласно Письму Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым «Об учебных планах общеобразовательных организаций Республики Крым на 2018/2019 учебный год» от 02.07. 2018 №01-14/1915 на учебный предмет Физическая культура выделяется **3 часа в неделю**.

*Занятия по теме «Легкая атлетика» в 1-ой и в 4-ой четвертях проводятся в зависимости от погодных условий: при хорошей погоде – на спортивном стадионе школы, при плохой погоде - в спортивном зале. В связи с отсутствием на базе школы прыжковой ямы в теме «Легкая атлетика», вид «Прыжки в длину с разбега» заменен на «Прыжок в длину с места». В связи с отсутствием в школе спортивного оборудования (разновысотных брусьев) в теме «Висы и упоры» упражнения заменены лазание по канату. Требования ФГОС к результатам изучения предмета «Физическая культура» в основной средней школе.*

**Содержание учебного предмета**

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального государственного образовательного стандарта по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. **Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, а также Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» («ГТО») должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.** В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи развития, личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а также подготовку и уверенное выполнение нормативов комплекса «ГТО».

**10 – 11 класс (юноши)**

**ГИМНАСТИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Одежда и обувь для занятий.  Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнений. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. | **Обучающийся:**  **владеет:** знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля.  **выполняет**: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности. |
| **Общефизическая подготовка** | |
| Пройдённый в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, ,4, 8 в движении; строевой шаг Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | **выполняет**: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | |
| Длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком) | **выполняет:** акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).  **сдает:** комплекс «ГТО». |
| **Висы и упоры** | |
| Подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине | **выполняет:** комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.  **сдает:** комплекс «ГТО». |
| **Лазание** | |
| По канату в 2 приема без помощи ног, лазание по канату на скорость | **выполняет**: лазание по канату и 2 приема |
| **Опорный прыжок** | |
| Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см). | **выполняет:**  техникуопорного прыжка |
| **Атлетическая гимнастика** | |
| Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах. | **выполняет:** комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала | **выполняет:** прыжки через скакалку: 70 раз; подтягивание: 10раз подъем туловища из положения, лежа: 28 раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 34 раза; приседания: 12раз; прыжки в длину с места: 220см (; прыжки из приседа: 18раз; бег на месте: 21 шаг. |

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. | **Обучающийся:**  **владеет:** правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики  **выполняет:** технику выученных видов легкой атлетики |
| **Специальная физическая подготовка:** | |
| Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами. | **выполняет**: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки. |
| **Бег** | |
| Бег 30м, 60м ,100м; повторный  бег 4х80м, 2х150м, 2х200м с заданной скоростью; эстафетный бег4х100м; спортивные игры. | **выполняет:** бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег  **играет:** спортивные игры для развития скоростной выносливости. |
| **Прыжки** | |
| в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки. | **выполняет**: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки. |
| **Метание** | |
| малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг. | **выполняет:** метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра. |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала | **выполняет:** прыжки через скакалку: 66 - 76 раз; подтягивание: 9-,12раз подъем туловища из положения, лежа: 26 - 32раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 38раза; приседания: 11 - 14раз; прыжки в длину с места: 200 - 240см; прыжки из приседа: 16 - 22раз; бег на месте: 20 - 23 шаг |

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности. | **Обучающийся:**  **владеет:** правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега на различной местности;  **выполняет:** технику безопасности. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные упражнения: медленный бег 10-15мин; повторный бег 4х150м; 4х200м; 2х300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин;  переменный бег до 1 мин. | **выполняет** специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег – 3000м;  **сдает**: нормы «ГТО». |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| *Отработка старта* по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).  *Бег по дистанции* - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).  *Прохождение поворотов –* работать над техникой бега по виражу.  *Финиширование –* работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе. | **выполняет:** технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы. |

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**БАСКЕТБОЛ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста | **Учащийся:**  **владеет:** правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий.  **выполняет:** технику безопасности, терминологией игры. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость. | **выполняет:** ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4х10м; бег серийными прыжки и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину. |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападения и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра. | **выполняет:** чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством.  **играет:** двухстороннюю игру с соблюдение правил, тактических и технических действий |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала | **выполняет:** прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения, лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36раза; приседания: 13раз; прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся | |
| **Теоретические сведения** | | |
| Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов. | **Обучающийся:**  **владеет:** званиями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями  **выполняет:** технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований. | |
| **Специальная физическая подготовка** | | |
| Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость. | **выполняет:** «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине | |
| **Технико-тактическая подготовка** | | |
| *Техника:* передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)  *Тактика:* индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий. | **выполняет:** технико-тактические действия  **играет:** учебная двухсторонняя игра | |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | | |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала | **выполняет:** прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения, лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36раза; приседания: 13раз; прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага. | |
| **ФУТБОЛ** | | |

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж.  Техника безопасности. | **Обучающийся:**  **владеет:** знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, **выполняет:** основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. | **выполняет:** прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.  **играет:** спортивные игры |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| *Передвижения:* различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; *удары по мячу* ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; *остановки* мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; *ведение мяча:* совершенствование ведения мяча различными способами; *отвлекающим действия (финты):* совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; *жонглирование мячом;* элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне.  *индивидуальные действия* в *нападении и в защите:* совершенствование способностей и умений действовать в нападении;  *групповые действия в нападении и* *в защите*: совершенствование скорости организации атак;  *командные действия в нападении и* *в защите:* организация быстрого и постепенного нападения.  совершенствования согласованности действий в обороне. | **выполняет:** передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок;  остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды;  отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные действия  соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом.  **играет:** учебная игра, используя изученные действия |

**10 – 11 класс (девушки)**

**ГИМНАСТИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Одежда и обувь для занятий.  Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнений. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Доврачебная помощь при травмах | **Обучающийся:**  **владеет:** знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля.  **выполняет**: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности. |
| **Общефизическая подготовка** | |
| Пройдённый в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | **выполняет**: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | |
| Кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя). | **выполняет:** акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).  **сдает:** комплекс «ГТО». |
| **Висы и упоры** | |
| Пройденный в предыдущих классах материал; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. | **выполняет:** комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.  **сдает:** комплекс «ГТО». |
| **Лазание** | |
| По канату в 2 приема | **выполняет**: лазание по канату в 2 приема |
| **Опорный прыжок** | |
| Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110см). | **выполняет:** техникуопорного прыжка |
| **Ритмическая гимнастика** | |
| Комплексы ритмической гимнастки | **выполняет:** комплексы ритмической гимнастики |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала | **выполняет:** прыжки через скакалку: 80раз; подтягивание: 14раз подъем туловища из положения, лежа: 24раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 18раз; приседания: 9раз; прыжки в длину с места: 175см; прыжки из приседа: 16раз; бег на месте: 19 шагов. |

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. | **Обучающийся:**  **владеет:** правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики  **выполняет:** технику выученных видов легкой атлетики; |
| **Специальная физическая подготовка:** | |
| Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами. | **выполняет**: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки. |
| **Бег** | |
| Бег 30м, 60м ,100м; повторный  бег 4х80м, 2х150м, 2х200м с заданной скоростью; эстафетный бег4х100м; спортивные игры. | **выполняет:** бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег;  **играет:** спортивные игры для развития скоростной выносливости. |
| **Прыжки** | |
| в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки. | **выполняет**: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки. |
| **Метание** | |
| малого мяча на дальность (150г); гранаты 500г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-3кг. | **выполняет:** метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра. |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, из виса лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала | **выполняет:** прыжки через скакалку: 76-86раз; подтягивание:13-16раз подъем туловища из положения, лежа: 22-28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки 20раз; приседания: 8-11раз; прыжки в длину с места: 170-185см; прыжки из приседа: 14-20раз; бег на месте: 18-21 шага. |

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега по различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности | **Обучающийся:**  **владеет:** правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении;особенностями бега по различной местности;  **выполняет:** технику безопасности. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные упражнения; медленный бег 10-15мин; повторный бег 4х150м; 4х200м; 2х300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин;  переменный бег до 15мин. | **выполняет:** специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег - 2000м;  **сдает**: нормы ГТО. |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| *Отработка старта* по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).  *Бег по дистанции* - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).  *Прохождение поворотов –* работать над техникой бега по виражу.  *Финиширование –* работа над финишным броском.  Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе. | **выполняет:** технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы. |

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**БАСКЕТБОЛ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста | **Обучающийся:**  **владеет:** правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий.  **выполняет:** технику безопасности, терминологией игры. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость. | **выполняет:** ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4х10м; бег серийными прыжки и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину. |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападения и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра. | **выполняет:** чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством.  **играет:** двухстороннюю игру с соблюдение правил, тактических и технических действий |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала | **выполняет:** прыжки через скакалку: 84 раз; подтягивание: 15раз подъем туловища из положения, лежа: 26раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 19раза; приседания: 10раз; прыжки в длину с места: 180см; прыжки из приседа: 19раз; бег на месте: 20 шага. |

**ВОЛЕЙБОЛ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов. | **Обучающийся:**  **владеет:** званиями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями  **выполняет:** технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость. | **выполняет:** «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| *Техника:* передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)  *Тактика:* индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий. | **выполняет:** технико-тактические действия  **играет:** учебная двухсторонняя игра |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала | выполняет: прыжки через скакалку: 86раз; подтягивание: 16раз подъем туловища из положения, лежа: 28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 20раз; приседания: 11раз; прыжки в длину с места: 185см; прыжки из приседа: 20раз; бег на месте: 21 шагов. |

**ФУТБОЛ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж.  Техника безопасности. | **обучающийся:**  **владеет:** знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, **выполняет:** основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. | **выполняет:** прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.  **играет:** спортивные игры |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| *Передвижения:* различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; *удары по мячу* ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; *остановки* мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; *ведение мяча:* совершенствование ведения мяча различными способами; *отвлекающим действия (финты):* совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; *жонглирование мячом;* элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне.  *индивидуальные действия* в *нападении и в защите:* совершенствование способностей и умений действовать в нападении;  *групповые действия в нападении и* *в защите*: совершенствование скорости организации атак;  *командные действия в нападении и* *в защите:* организация быстрого и постепенного нападения.  совершенствования согласованности действий в обороне. | **выполняет:** передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок;  остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды;  отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные действия  соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом.  **играет:** учебная игра, используя изученные действия |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из сорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающий;

- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

**Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Формирование универсальных учебных действий:**

Личностные УУД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

**Познавательные универсальные действия:**

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

Основным организационно-педагогическим принципом решения задач программы является дифференцированное использование средств физической культуры на занятиях со школьниками разного пола и возраста, с учетом их здоровья, уровня физического развития и подготовленности.

Материал программы рассчитан на три и более обязательных урока в неделю.

Программа устанавливает примерное количество часов для прохождения тех или иных разделов, но при планировании обязывает учителя большую часть времени определять для обучения и освоения базового материала.

Учитывая региональные условия проведения уроков, наличие материальной базы и инвентаря, физической подготовленности учащихся каждого класса, учитель может изменять количество часов, отведенных для изучения базовых разделов, за счет вариативной части программы.

Значительная часть уроков физической культуры осенью и весной проводится на школьных спортивных площадках. При этом необходимо следить, чтобы не было сильного ветра, а температура воздуха не ниже +14С. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности.

По результатам ежегодного медицинского осмотра ученики временно распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Все они посещают обязательные уроки спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях. За исключением выполнения учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются по общему плану урока в подготовительной и заключительной части урока, в основной части являются помощниками учителя, или занимаются с преподавателем по специальной медицинской группе 2 часа в неделю. Оценивание учебных достижений учеников отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется по следующим составляющим:

• Теоретические знания общей и лечебно-оздоровительной направленности соответствующие требованиям учебной программы.

• Практические умения приемов самоконтроля.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество часов в неделю | | | | | |
| Класс | 10 | 11 | | | |
| Часы | 3 | 3 | | | |
|  | | | | | |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 10 (ю.) | 11 (ю.) | 10 (д.) | 11 (д.) |
| 1 | Базовая часть | 63 | 63 | 63 | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 39 | 39 | 39 | 39 |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 21 | 21 | 21 | 21 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 |

**02-03**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД № 15»**

**ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ**

**РЕСПУБЛИКА КРЫМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  ШМО учителей  физической культуры и ОБЖ  МБОУ СОШДС № 15  (протокол №3 от 23.08.2021г. | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора  по УВР  МБОУ СОШДС № 15  г. Симферополя  А.С. Клочкова  30.08.2021г. | **УТВЕРЖДЕНА**  Приказом МБОУ СОШДС №15  От 30.08.2021г. № 660 |

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**

**к рабочей программе**

**учебного предмета**

**по физической культуре**

**для 10-11-х классов**

**на 2021/2022 учебный год – 2024-2025 учебный год**

**Срок реализации: *с 01.09.2021г. до конца 2024-2025***

**Учитель:**

Хоменко Александр Юрьевич

Глявина Наталья Викторовна

Дементиенко Алена Васильевна

**Рабочая программа составлена** на основании:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 № 145-ФЗ, от 06.04.2015 № 68-ФЗ).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (с изменениями).
3. Учебного плана МБОУ СОШДС № 15 на 2019-2020 учебный год для СОО ОО
4. Примерной рабочей программы**,** региональной комплексной программе по физическому воспитанию (Решением коллегии Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым одобрено и рекомендовано к использованию в общеобразовательных учебных учреждениях Республики Крым №3/4 от 26.08.2015 года).
5. Рабочая программа составлена с учетом Программы воспитания МБОУ СОШДС №15

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

**2. Патриотического воспитания**

Формирование уважения к отечеству, осознание своей этнической принадлежности, знание языка, культуры своего народа, усвоение гуманистических ценностей общества, воспитание чувства ответственности.

**3. Духовно-нравственного воспитания**

Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, понимание и сопереживание других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

**5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия**

Формирование установки на безопасный образ жизни

**8. Ценности научного познания**

Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего

**Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающий;

- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

**Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Формирование универсальных учебных действий:**

Личностные УУД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание
* Позитивная динамика личностного развития

Коммуникативные УУД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.

**Тематическое планирование с учетом программы воспитания**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | | |
| Класс | | | | | |
| 10-м | 11-м | 10-д | 11-д |  | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1 | Базовая часть | 63 | 63 | 63 | 63 |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | | 2,3,5,8 |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 | 21 | 21 |  | 3,5,8 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 |  | 3,5 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |  | 3,5 |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 |  | 3,5 |
| 2.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 21 | 21 | 21 | 21 |  | 3,5,8 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 |  |  |