

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 23»
городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»**

Уровень среднее общее образование.

Классы 10-11 классы

Срок реализации рабочей программы 2022-2024 учебный год

I. Планируемые личностные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты .

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоянию;
- доинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты освоения.

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО, помимо традиционных двух групп результатов «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться», что ранее делалось в структуре ПООП начального и основного общего образования, появляются еще две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней.

Логика представления результатов четырех видов: «Выпускник научится – базовый уровень», «Выпускник получит возможность научиться – базовый уровень», «Выпускник научится – углубленный уровень», «Выпускник получит возможность научиться – углубленный уровень» – определяется следующей методологией.

Как и в основном общем образовании, группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;
- умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Результаты углубленного уровня ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Эта группа результатов предполагает:

- овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей, способность демонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области;
- умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

– наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

Примерные программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

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-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;
- 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.

II. Содержание учебного предмета.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила*. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

10 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

История о создании и развитии ГТО.

Олимпийские игры древности и современности.

Физическая культура (основные понятия)

Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Доврачебная помощь пострадавшему.

Физическая культура человека

Дозирование нагрузки при занятиях бегом.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика 16 часов (10 ч. + 6 ч.)

Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт. Олимпийские игры древности и современности.

Низкий старт. Эстафетный бег.

Эстафетный бег. Финиширование. История о создании и развитии ГТО.

Сдача контрольного норматива – бег 100 метров.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Отталкивание.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег.

Сдача контрольного норматива - прыжок в длину способом "прогнувшись".

Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега.

Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.

Длительный бег до 20 мин. Развитие выносливости.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО.
Метание гранаты из различных исходных положений. Доврачебная помощь пострадавшему.
Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Метание гранаты.
Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости.
Сдача контрольного норматива – бег 2000 метров. Выполнение комплекса ВФСК ГТО.

Спортивные игры 24 часа (8ч. +8ч. +6ч.)

Баскетбол (8 ч.)

Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Перемещения и остановки игрока.

Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением.

Быстрый прорыв. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Совершенствование передачи мяча в движении различными способами.

Обучение броску в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.

Учебная игра. Нападение против зонной защиты(2*1*2).

Совершенствование техники штрафного броска.

Сочетание приёмов. Учебная игра. Жесты судьи.

Волейбол (8 ч.)

Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Броски и ловля набивного мяча.

Совершенствование техники перемещений. Овладение техникой передач мяча.

Совершенствование техники перемещений. Совершенствование техники передач мяча.

Совершенствование техники перемещений. Овладение техникой подачи мяча.

Совершенствование техники нападающего удара. Жесты судей.

Учебная игра. Позиционное нападение со сменой мест. Жесты судей.

Совершенствование техники нападающего удара через сетку. Правила судейства.

Совершенствование техники нападающего удара через сетку. Учебная игра.

Футбол. Технические приёмы и тактические действия в футболе, мини - футболе. (6 ч.)

Футбол. Обучение технике передвижений остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника ведения мяча и ударов по воротам. Учебная игра.(2 ч)

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.

Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1. с атакой и без атаки ворот. Учебная игра.

Тактика игры. Учебная игра.

Гимнастика с основами акробатики (12ч.)

Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.

Строевые упражнения. Совершенствование акробатических упражнений: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.

Совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости.

Сдача контрольного норматива - подтягивание в висе. Башкирская национальная игра «Уральский мяч»

Лазанье по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.

Совершенствование техники лазанья по канату в два приёма.

Совершенствование техники лазанья по канату в два приёма. Развитие силы.

Сдача контрольного упражнения- техника лазания по канату. Развитие скоростно-силовых способностей.

Сдача контрольного норматива подтягивание м:- из вися на высокой перекладине; д. - из вися лежа на низкой перекладине. Выполнение комплекса ВФСК ГТО.

Совершенствование техники опорного прыжка. Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики.

Гимнастическая полоса препятствий. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Сдача контрольного норматива – наклон вперед. Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Гимнастическая полоса препятствий.

Элементы единоборств. Национальная спортивная борьба курэш.(РК) -6 часов

Элементы единоборств. Техника безопасности на уроках единоборств. Спортивная национальная борьба «КУРЭШ»

Обучение технике приемов борьбы лежа и стоя. Падение на бок через партнера.

Подвижная игра «Сила и ловкость». Освобождение от захвата, приемы борьбы за выгодное положение.

Силовые упражнения и единоборства в парах. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Правила соревнований по борьбе. Самостраховка. Сбивание захватом туловища, захват руки двумя руками.

Приемы борьбы за выгодное положение. Страховка. Учебная схватка. Борьба стоя на коленях.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12ч.)

Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки.

Совершенствование техники одновременно одношажного хода.

Совершенствование перехода с одного хода на другой.

Совершенствование техники одновременно одношажного хода.

Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Стартовый вариант. «Биатлон».

Обучение техники конькового хода. Стартовый вариант. «Биатлон»

Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3,5 км.

Совершенствование техники конькового хода. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Совершенствование перехода с одного хода на другой.

Совершенствование техники торможение плугом упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.

Совершенствование подъема в гору. Прохождение дистанции до 4 км.(2 ч)

Сдача контрольного норматива- 2 км (девочки), 3 км (мальчики).

11 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

История о создании и развитии ГТО.

Олимпийские игры древности и современности.

Физическая культура (основные понятия)

Понятие телосложения и характеристика его основных типов

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.

Физическая культура человека

Государственные требования к уровню физической подготовленности комплекс «Готов к труду и обороне».

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Основы обучения двигательным действиям.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика 16 часа (10ч.+6ч.)

Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт. Олимпийские игры древности и современности.

Низкий старт. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Развитие скоростных качеств. Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.

Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность.

Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега.

Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Башкирская национальная игра «Уральский мяч»

Совершенствование техники бега – бег до 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения.

Преодоление горизонтальных препятствий. - Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение

Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости. История о создании и развитии ГТО.

Обучение технике прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.

Совершенствование технике прыжка в высоту. Переход через планку. Приземление.

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.

Спортивные игры 22 часа (8ч.+8ч.+6ч.)

Баскетбол (8 ч.)

Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Быстрый прорыв. Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Совершенствование технике штрафного броска. Обучение броску в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.

Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.

Закрепление броска в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.

Сочетание приемов : ведение , передача, бросок.

Совершенствование техники выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.

Учебная игра. Нападение через центрального. Понятие телосложения и характеристика его основных типов .

Волейбол (8 ч.).

Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Обучение технике верхней передачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Закрепление нижней прямой подачи и нижнему приёму мяча. Учебная игра.

Обучение прямому нападающему удару. Башкирская национальная игра «Стрелок»

Блокировка нападающего удара. Страховка.

Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.

Сдача контрольного упражнения - верхняя прямая подача. Учебная игра.

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Правила судейства.

Футбол. Технические приёмы и тактические действия в футболе, мини - футболе. (6ч.)

Футбол. Обучение технике передвижений остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника ведения мяча и ударов по воротам. Учебная игра.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника

Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1. с атакой и без атаки ворот.

Учебная игра.

Тактика игры. Учебная игра.

Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)

Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений.

Выполнение строевых команд. Кувырки вперед, назад.

Стойка на голове и руках (ю). Мост и поворот в упор стоя на колену. (д). Развитие силовых способностей.

Сдача контрольного норматива - подтягивание в висе. Башкирская национальная игра «Уральский мяч».

Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами..

Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.

Сдача контрольного упражнения- техника лазания по канату. Развитие скоростно-силовых способностей.

Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки) (2 часа).

Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. Башкирская национальная игра «Поймай воробья поясом».

Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.- Государственные требования к уровню физической подготовленности комплекс «Готов к труду и обороне».

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 ч.)

Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Переход из высокой стойки в низкую. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.

Совершенствование техники одновременно одношажного хода.

Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Стартовый вариант. «Биатлон».

Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую.

Совершенствование техники конькового хода. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Совершенствование техники торможение плугом упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.

Сдача контрольного норматива – техника выполнения подъёма скользящим шагом.

Переход с одновременных ходов на попеременные.

Эстафеты с элементами лыжной подготовки.

Совершенствование технике непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 3 км.

Совершенствование техники конькового хода .Эстафеты с элементами лыжной подготовки.

Элементы единоборств. Национальная спортивная борьба курэш.(РК) – 6 часов

-Элементы единоборств. Техника безопасности на уроках единоборств. Спортивная национальная борьба «КУРЭШ»

-Обучение технике приемов борьбы лежа и стоя. Падение на бок через партнера. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

-Освобождение от захвата, приемы борьбы за выгодное положение. Подвижная игра «Сила и ловкость».

-Силовые упражнения и единоборства в парах. Подготовка к сдаче норм ГТО.

- Правила соревнований по борьбе. Самостраховка. Сбивание захватом туловища, захват руки двумя руками.
- Приемы борьбы за выгодное положение. Страховка. Учебная схватка. Борьба стоя на коленях.

III. Тематическое планирование 10-11 класс.

Раздел (ч.)	10 класс	11класс
Легкая атлетика	16 часов (10ч.+6ч.)	16часа (10ч.+6ч.)
Спортивные игры	22 часа (8ч.+8ч.+6 ч.)	22 часа (8ч.+8ч.+6ч.)
Баскетбол	8часов	8 часов
Волейбол	8 часов	8 часов
Футбол.	6 часов	6 часов
Гимнастика с основами акробатики	12часов	12 часов
Лыжная подготовка (лыжные гонки)	12 часов	12 часов
Элементы единоборств. Национальная спортивная борьба курэш.(РК) – 6 часов	6 часов	6 часов
ИТОГО 140 (ч.)	68	68