

Краснодарский край Курганинский район г.Курганинск
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5 им.А.И.Пахайло

Утверждаю
решение педагогического совета
протокол 1
от 30.08.2022 года
Председатель
П.В.Шорохова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре
Уровень образования среднее общее образование 10-11 класс
Количество часов 136, в неделю 2 часа
Учитель Порфирьева Екатерина Александровна,
Радомский Владимир Викторович

Программа составлена
на основе программы среднего общего образования по физической
культуре 10-11 классы. Автор М.Я.Виленский, В.И.Лях, издательство
«Просвещение», 2014 год, в соответствии с ФГОС СОО; на основе
примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» по учебному
предмету «Физическая культура» для образовательных организаций,
реализующих проект «Самбо в школу» для начального, основного и
среднего общего образования. Краснодар, 2021 год.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе программы по физической культуре 10 – 11 классов в соответствии с ФГОС. Автор В.И.Лях. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 10 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2016г. На основе примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования. Краснодар, 2021 год.

Программа по физической культуре для 10 – 11 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. - М.: Просвещение, 2016г.);
- с авторской рабочей программой по физической культуре для учащихся 10 - 11 классов.

В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014г.

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями)
- Закон «Об образовании в Краснодарском крае» от 16.07.2013 года № 2770 –КЗ (с изменениями и дополнениями)
- Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 года №08 – 1447 по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» по осуществлению текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура»
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.
- Приказ Министерства образования и науки Краснодарского края от 14 января 2015 г. №121.

Примерная программа учебного Модуля «Самбо» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, подготовкой к дальнейшему обучению и трудовой деятельности

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол);
- закрепление знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание чувства патриотизма и других положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- создание ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных и военно-патриотических мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:

- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни
- выполнение учащимися Краснодарского края видов испытаний, предусмотренных нормативно – тестирующей частью Комплекса.
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско – юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ГТО.

Общая характеристика учебного предмета.

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 классы из расчёта 2 часа в неделю (базовый уровень изучения предмета). Рабочая программа рассчитана 136 часа на два учебных года обучения. Особенностью является то, что группы занимающихся состоят из юношей допризывного возраста 10 – 11 классов и девушек соответствующего возраста. Данная программа состоит из следующих компонентов: информационный (знания), мотивационно – процессуальный компонент (физическое совершенствование) и операциональный компонент (способы деятельности), где

учащиеся выпускных классов получают возможность сформировать активную жизненную позицию, сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность, получают возможность подготовиться для службы в ВС РФ и поступлению в соответствующие ВУЗы.

Структура и содержание программы.

В соответствие со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя четыре основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Данный раздел изучается в рамках отдельных уроков. Темы занятий включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с элементами акробатики, лёгкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в средней школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

-планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная);

- планирование уроков физической культуры с учётом проведения теоретической и практической части ГТО.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 136 часов, из расчёта 2 часа в неделю с 10 по 11 классы. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — более 20 % от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной 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 нормативами;
- 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;

- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 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 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.

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1.Гражданско - патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных 16 спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости,

уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

2.Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; 17 придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовнонравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

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

4.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему 18 здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

5.Трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно

выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

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

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

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 (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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 физической культуры:

- 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 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 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 ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной и эстетической культур:

- 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 физической и трудовой культур:

- 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 оборудования;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- 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, развитию физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета, курса.

Базовая часть - 60

Основы знаний о физической культуре. (2 часа)

1. История зарождения и становления Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), этапы развития.
2. Физическая культура в современном обществе. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Социокультурные основы. (2 часа)

10 класс.

1. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.
2. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.

11 класс.

1. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
2. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Психолого-педагогические основы (1 час)

10 класс.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

11 класс.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Медико-биологические основы (1 час)

10 класс.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

11 класс.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма. Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Спортивные игры 15 часов

Баскетбол. (8 часов)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Волейбол. (7 часов)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема и передач мяча. Поддача мяча. Нападающий удар через сетку. Блокировка нападающих ударов. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Гимнастика. (9 часов)

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Опорные прыжки (конь в длину, в ширину, высота 110 – 125 см).

Акробатические упражнения. Лазание по двум канатам, по канату, по шесту.

Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. (22 часов)

Беговые упражнения.

Спринтерский бег: высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег 100м, эстафетный бег.

Прыжковые упражнения.

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Метание малого мяча: в горизонтальную цель (1X1) с расстояния до 20 м.

Метание на дальность: метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в коридор 10 м с 4-5 шагов и заданное расстояние. Метание гранаты: от 300г до 700 г на дальность с места, в цель и заданное расстояние.

Толкание ядра: стартового положения, стартовый разгон с применением скачкообразного разбега, финальное усилие.

Броски набивного мяча (2-3 кг) двумя руками с места, с одного – четырех шагов вперед- вверх на дальность и заданное расстояние.

Самбо. (8 часов)

Приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Вариативная часть (8 часов) - Кроссовая подготовка 8 часов

Бег в равномерном темпе 15-25 мин, бег с преодолением препятствий, кросс (ю) – 3 км, (д) – 2 км.

Распределение учебного времени по модулям программы среднего образования.

Блоки	Модули	Разделы	Кол-во часов	
Обязательная часть	Модуль 1 Спортивные игры	Футбол	20	Волейбол - 7
		Баскетбол		8
	Модуль 2 Самбо	Гимнастика	18	9
		Самбо		8

	Модуль 3	Лёгкая атлетика	18	22
Часть по выбору образовательных организаций	Модуль 4	Лыжная подготовка	12	-
	Модуль 5	Плавание		-
	Модуль 6	Национальный компонент		Кроссовая подготовка 8
				Основы знаний - 6
	Общее количество часов в год		68	68

Содержание программы (с указанием количества часов каждого раздела)

10-11 класс

1	Базовая часть.	60
1.1	Основы знаний	6
1.1.1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1
1.1.2	Физическая культура в современном обществе.	1
1.1.3	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1
1.1.4	Социокультурные основы	1
1.1.5	Психолого-педагогические основы	1
1.1.6	Медико-биологические основы	1
1.2	Спортивные игры	15
1.2.1	Баскетбол	8
	а) ведение, ловля, передача, броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. б) комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2
	в) индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, учебная игра.	3
		3
1.2.2	Волейбол	7
	а) Блокировка, страховка, подачи мяча.	1
	б) комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	3
	в) индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, учебная игра.	3
1.3	Гимнастика	9
1.3.1	Строевые упражнения, акробатика	2
1.3.2	Висы и упоры, лазание по канату	3
1.3.3	Опорные прыжки, упражнения в равновесии	2
1.3.4	Силовая подготовка	2
1.4	Легкая атлетика	22
1.4.1	Бег, беговые упражнения	8
	а) спринтерский бег	2
	б) эстафетный бег	2
	в) бег 100м	4

1.4.2	Прыжки а) в высоту с разбега б) в длину с разбега	6 3 3
1.4.3	Метание а) малого мяча в цель б) малого мяча на дальность в) гранаты г) толкание ядра	8 2 2 2 2
1.5	Самбо	8
1.5.1	Защиты от удушающих приёмов	1
1.5.2	Освобождение от захватов	1
1.5.3	Защиты от удара рукой в голову и ногой в туловище	2
1.5.4	Сопровождение нарушителя	2
1.5.5	Уходы с линии атаки.	
1.5.6	Учебные схватки	1
1.5.7		1
2	Вариативная часть	8
2.1	Кроссовая подготовка а) бег в равномерном темпе 15-25 мин б) бег с преодолением препятствий в) кросс (ю) – 3 км, (д) – 2 км	3 3 2
	Всего	68

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Характеристика видов универсальных учебных действий (УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	6		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	Изучают историю становления ГТО, познают индивидуальные показатели развития основных физических качеств, применяют знания и умения при самостоятельном выполнении норм ГТО, учатся оказывать помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи.	1.Гражданско - патриотическое воспитание. 2. стетическое воспитание.
	Физическая культура в современном обществе.	1	Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности, анализируют условия и факторы , которые определяют уровень физической	3. Физическое воспитание, формировани е культуры,

	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1	культуры общества и личности.	эмоционального благополучия.
	Социокультурные основы	1		
	Психолого-педагогические основы	1		
	Медико-биологические основы	1		
	Правила поведения, техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями	В процессе каждого урока	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования, объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.	
2.	Спортивные игры баскетбол волейбол	15	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований. Изучают историю волейбола, баскетбола, Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	Физическое воспитание, формирование культуры, эмоционального благополучия.
	Гимнастика	9	Чётко выполняют строевые упражнения (строевые приёмы.) Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из	3. Эстетическое воспитание.

			разученных упражнений. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначения каждого из разделов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы. Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения. Используют данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.	
4	Лёгкая атлетика	22	Изучают историю лёгкой атлетики. Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий. Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	4. Физическое воспитание, формирование культуры, эмоционального благополучия
5	Самбо	8	Описывают технику выполнения приёмов в самбо, осваивают её самостоятельно. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей. Изучают историю самбо. Соблюдают правила техники безопасности при занятиях самбо. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Раскрывают важность значения занятиями самбо для развития силовых качеств и силовой выносливости. Составляют простейшие комбинации упражнений, оказывают учителю помощь в подготовке мест для	1.Гражданско - патриотическое воспитание (становление ценностного отношения к своей Родине-России, сопричастность к прошлому, настоящему и

			занятий.	будущему своей страны и краю).
6	Кроссовая подготовка	8	Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. Моделируют технику освоенных приёмов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Объясняют значение закаливания воздухом для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время таких занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	3. Эстетическое воспитание. 4. Физическое воспитание.

Формы организации и планирование образовательного процесса. Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как комплексные уроки, т.е. с решением нескольких педагогических задач, и как целевые уроки, т. е. с преимущественным решением одним педагогической задачи.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения обще-развивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность

отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5-7 мин.

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

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота - сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) - выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускники 10-11 классов должны знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; **уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия и спортивных играх; комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

демонстрировать и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

— Методическая литература:

При организации изучения предмета по физической культуре, выборе учебников и учебно-методических комплексов, а также составлении поурочного планирования рекомендуется руководствоваться следующими документами:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре на базовом уровне;
- стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре на профильном уровне;
- примерные программы по физической культуре начального общего образования;
- примеры программы по физической культуре основного общего образования;
- примерные программы по физической культуре среднего (полного) общего образования на базовом уровне;
- примерные программы по физической культуре среднего (полного) общего образования на профильном уровне;
- требования к оснащённости образовательного процесса в соответствии с

содержательным наполнением стандарта по физической культуре.

-комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич . Москва «Просвещение» 2012 год.

-учебник «Физическая культура. ФГОС» В.И. Лях, А.А. Зданевич 10-11 класс Москва. Просвещение 2018 год.

Спортивное оборудование и инвентарь	
Стенка гимнастическая	6
Козёл гимнастический	1
Конь гимнастический	1
Перекладина гимнастическая	1
Канат для лазанья	1
Мост гимнастический подкидной	2
Стойка для прыжков в высоту	1
Скамейка гимнастическая жёсткая	5
Маты гимнастические	10
Мяч малый (теннисный)	10
Скакалка гимнастическая	15
Обруч гимнастический	9
Щит баскетбольный игровой из оргстекла	2
Кольцо баскетбольное	2
Мячи баскетбольные	12
Жилетки игровые	10
Волейбольный комплекс	1
Мячи волейбольные	8
Мячи футбольные	5
Стол для настольного тенниса	4
Палатки туристские	2
Аптечка медицинская	1
Спортивный зал игровой	1
Раздевалки	2
Кабинет учителя	1
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения

учителей физической культуры

№ 1 от _____ 20__ г.

Руководитель МО

_____ Порфирьева Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ 20__ г.

Краснодарский край Курганинский район г. Курганинск
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5 им.А.И. Пахайло

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического совета
протокол №
от _____ года
Председатель
_____ Шорохова Е.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре
Уровень образования основное общее образование 10-11 класс
Количество часов 204, в неделю 3 часа
Учитель Порфирьева Екатерина Александровна,
Радомский Владимир Викторович

Программа составлена:

на основе программы основного общего образования по физической культуре 10-11 классы. Автор М.Я. Виленский, В.И. Лях, издательство «Просвещение», 2014 год, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;

на основе примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования. Краснодар, 2021 год. Авторы составители:

Копач А.А. – учитель физической культуры высшей категории МАОУ СОШ №19 г.Новороссийска, член РУМО Краснодарского края; Комиссарова Е.В. – учитель физической культуры высшей категории МБОУ СОШ №4имени четырежды Героя Советского союза маршала Г.К. Жукова Афицкого МО Северский район; Шестаков Ю.А. – учитель физической культуры высшей категории МБОУ Гимназия №3 г. Краснодара, «Почётный работник общего образования РФ»; Васильева Т.В. – учитель физической культуры высшей категории, МБОУ СОШ №3 г. Апшеронск, кандидат педагогических наук; Крокуль Е. Н. – учитель физической культуры первой категории «Курганинский казачий кадетский корпус», МО Курганинский район; Деревщук Д.В. – учитель физической культуры высшей категории «Курганинский казачий кадетский корпус», МО Курганинский район.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе программы по физической культуре 10 – 11 классов в соответствии с ФГОС. Автор В.И.Лях. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 10 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2016г. На основе примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования. Краснодар, 2021 год.

Программа по физической культуре для 10 – 11 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. - М.: Просвещение, 2016г.);
- с авторской рабочей программой по физической культуре для учащихся 10 - 11 классов.

В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014г.

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями)
- Закон «Об образовании в Краснодарском крае» от 16.07.2013 года № 2770 –КЗ (с изменениями и дополнениями)
- Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 года №08 – 1447 по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» по осуществлению текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура»
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.
- Приказ Министерства образования и науки Краснодарского края от 14 января 2015 г. №121.

Примерная программа учебного Модуля «Самбо» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, подготовкой к дальнейшему обучению и трудовой деятельности

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол);
- закрепление знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание чувства патриотизма и других положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- создание ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных и военно-патриотических мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:

- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни
- выполнение учащимися Краснодарского края видов испытаний, предусмотренных нормативно – тестирующей частью Комплекса.
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско – юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ГТО.

Общая характеристика учебного предмета.

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 классы из расчёта 3 часа в неделю (базовый уровень изучения предмета). Рабочая программа рассчитана 204 часа на два учебных года обучения. Особенностью является то, что группы занимающихся состоят из юношей допризывного возраста 10 – 11 классов и девушек соответствующего возраста. Данная программа состоит из следующих компонентов: информационный (знания), мотивационно – процессуальный компонент (физическое совершенствование) и операциональный компонент (способы деятельности), где

учащиеся выпускных классов получают возможность сформировать активную жизненную позицию, сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность, получают возможность подготовиться для службы в ВС РФ и поступлению в соответствующие ВУЗы.

Структура и содержание программы.

В соответствие со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя четыре основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Данный раздел изучается в рамках отдельных уроков. Темы занятий включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с элементами акробатики, лёгкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в средней школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

-планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная);

- планирование уроков физической культуры с учётом проведения теоретической и практической части ГТО.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 часа, из расчёта 3 часа в неделю с X по XI классы. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — более 20 % от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной 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 нормативами;
- 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;

- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 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 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.

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Гражданско - патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных 16 спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму,

экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

2. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; 17 придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовнонравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.
3. Эстетического воспитания: формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.
4. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему 18 здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

5. Трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.
6. Экологического воспитания: экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.
7. Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

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 (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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 физической культуры:

- 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 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 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 ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной и эстетической культур:

- 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 физической и трудовой культур:

- 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 оборудования;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- 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, развитию физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Место учебного курса в учебной программе.

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классе и рассчитан на 102 часа на каждую параллель (по 3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета, курса.

Базовая часть - 90

Основы знаний о физической культуре. (2 часа)

1. История зарождения и становления Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), этапы развития.
2. Физическая культура в современном обществе. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Социокультурные основы. (2 часа)

10 класс.

1. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.
2. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.

11 класс.

1. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
2. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Психолого-педагогические основы (1 час)

10 класс.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

11 класс.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Медико-биологические основы (1 час)

10 класс.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

11 класс.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма. Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Спортивные игры 15 часов

Баскетбол. (8 часов)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Волейбол. (7 часов)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема и передач мяча. Поддача мяча. Нападающий удар через сетку. Блокировка нападающих ударов. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Гимнастика. (9 часов)

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Опорные прыжки (конь в длину, в ширину, высота 110 – 125 см).

Акробатические упражнения. Лазание по двум канатам, по канату, по шесту.

Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. (29 часов)

Беговые упражнения.

Спринтерский бег: высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег 100м, эстафетный бег.

Прыжковые упражнения.

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Метание малого мяча: в горизонтальную цель (1X1) с расстояния до 20 м.

Метание на дальность: метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в коридор 10 м с 4-5 шагов и заданное расстояние. Метание гранаты: от 300г до 700 г на дальность с места, в цель и заданное расстояние.

Толкание ядра: стартового положения, стартовый разгон с применением скачкообразного разбега, финальное усилие.

Броски набивного мяча (2-3 кг) двумя руками с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Самбо. (34 часа)

Приемы самообороны, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Вариативная часть (9 часов) - Кроссовая подготовка 9 часов

Бег в равномерном темпе 15-25 мин, бег с преодолением препятствий, кросс (ю) – 3 км, (д) – 2 км.

**Таблица тематического распределения количества часов
10-11 класс по В.И. Ляху**

№	Разделы	Авторская (примерная программа)
1	Базовая часть.	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	21
1.3	Гимнастика	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть.	15
	Всего	102

Распределение учебного времени по модулям
программы среднего образования.

Блоки	Модули	Разделы	Кол-во часов	
Обязательная часть	Модуль 1	Футбол	22	Волейбол - 7
	Спортивные игры	Баскетбол		8
	Модуль 2	Гимнастика	33	9
	Самбо	Самбо		34
	Модуль 3	Лёгкая атлетика	22	29
Часть по выбору образовательных организаций	Модуль 4	Лыжная подготовка	28	-
	Модуль 5	Плавание		-
	Модуль 6	Национальный компонент		Кроссовая подготовка 9
				Основы знаний - 6
	Общее количество часов в год		105	102

Содержание программы (с указанием количества часов каждого раздела)

10-11 класс

1	Базовая часть.	90
1.1	Основы знаний	6
1.1.1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1
1.1.2	Физическая культура в современном обществе.	1
1.1.3	Современное олимпийское и физкультурно-массовое	1

1.1.4	движение. Социокультурные основы	1
1.1.5	Психолого-педагогические основы	1
1.1.6	Медико-биологические основы	1
1.2	Спортивные игры	15
1.2.1	Баскетбол	8
	а) ведение, ловля, передача, броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. б) комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2
	в) индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, учебная игра.	3
1.2.2	Волейбол	7
	а) Блокировка, страховка, подачи мяча.	1
	б) комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	3
	в) индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, учебная игра.	3
1.3	Гимнастика	9
1.3.1	Строевые упражнения, акробатика	2
1.3.2	Висы и упоры, лазание по канату	3
1.3.3	Опорные прыжки, упражнения в равновесии	2
1.3.4	Силовая подготовка	2
1.4	Легкая атлетика	29
1.4.1	Бег, беговые упражнения	8
	а) спринтерский бег	2
	б) эстафетный бег	2
	в) бег 100м	4
1.4.2	Прыжки	9
	а) в высоту с разбега	4
	б) в длину с разбега	5
1.4.3	Метание	12
	а) малого мяча в цель	2
	б) малого мяча на дальность	2
	в) гранаты	5
	г) толкание ядра	4
1.5	Самбо	34
1.5.1	Защиты от удушающих приёмов	1
1.5.2	Освобождение от захватов	2
1.5.3	Защиты от удара рукой в голову и ногой в туловище	2
1.5.4	Сопровождение нарушителя	3
1.5.5	Уходы с линии атаки.	
1.5.6	Учебные схватки	1
1.5.7		1
2	Вариативная часть	9

2.1	Кроссовая подготовка а) бег в равномерном темпе 15-25 мин б) бег с преодолением препятствий в) кросс (ю) – 3 км, (д) – 2 км	5 2 2
	Всего	102

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Характеристика видов универсальных учебных действий (УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	6		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	Изучают историю становления ГТО, познают индивидуальные показатели развития основных физических качеств, применяют знания и умения при самостоятельном выполнении норм ГТО, учатся оказывать помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи.	1.Гражданско-патриотическое воспитание. 3. Эстетическое воспитание. 4. Физическое воспитание, формирование культуры, эмоционального благополучия.
	Физическая культура в современном обществе.	1	Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности, анализируют условия и факторы , которые определяют уровень физической культуры общества и личности.	
	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1		
	Социокультурные основы	1		
	Психолого-педагогические основы	1		
	Медико-биологические основы	1		
	Правила поведения, техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями	В процес се каждог о урока	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования, объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические	

			требования при занятиях физическими упражнениями.	
2.	Спортивные игры	15	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований. Изучают историю волейбола, баскетбола, футбола и гандбола. Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха. Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	4. Физическое воспитание, формирование культуры, эмоционального благополучия.
	баскетбол			
	волейбол			
3	Гимнастика	9	Чётко выполняют строевые	3. Эстетическое

			упражнения (строевые приёмы.) Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражнений. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначения каждого из разделов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы. Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения. Используют данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.	воспитание.
4	Лёгкая атлетика	29	Изучают историю лёгкой атлетики. Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий. Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных	4. Физическое воспитание, формирование культуры, эмоционального благополучия

			систем организма и для развития физических способностей.	
5	Самбо	34	Описывают технику выполнения приёмов в самбо, осваивают её самостоятельно. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей. Изучают историю самбо. Соблюдают правила техники безопасности при занятиях самбо. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Раскрывают важность значения занятиями самбо для развития силовых качеств и силовой выносливости. Составляют простейшие комбинации упражнений, оказывают учителю помощь в подготовке мест для занятий.	1.Гражданско-патриотическое воспитание (становление ценностного отношения к своей Родине-России, сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и краю). 4. Физическое воспитание.
6	Кроссовая подготовка	9	Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. Моделируют технику освоенных приёмов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Объясняют значение закаливания воздухом для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время таких занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	3. Эстетическое воспитание. 4. Физическое воспитание.

Формы организации и планирование образовательного процесса. Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими

упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как комплексные уроки, т.е. с решением нескольких педагогических задач, и как целевые уроки, т.е. с преимущественным решением одним педагогической задачи.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения обще-развивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5-7 мин.

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

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота - сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) - выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускники 10-11 классов должны знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; **уметь**
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия и спортивных играх;
- выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

демонстрировать и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

— **Методическая литература:**

При организации изучения предмета по физической культуре, выборе учебников и учебно-методических комплексов, а также составлении поурочного планирования рекомендуется руководствоваться следующими документами:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре на базовом уровне;
- стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре на профильном уровне;
- примерные программы по физической культуре начального общего образования;
- примеры программы по физической культуре основного общего образования;
- примерные программы по физической культуре среднего (полного) общего образования на базовом уровне;
- примерные программы по физической культуре среднего (полного) общего образования на профильном уровне;
- требования к оснащённости образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением стандарта по физической культуре.

-комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич . Москва «Просвещение» 2012 год.

-учебник «Физическая культура. ФГОС» В.И. Лях, А.А. Зданевич 10-11 класс Москва. Просвещение 2018 год.

Спортивное оборудование и инвентарь	
Стенка гимнастическая	6
Козёл гимнастический	1
Конь гимнастический	1
Перекладина гимнастическая	1
Канат для лазанья	1
Мост гимнастический подкидной	2
Стойка для прыжков в высоту	1
Скамейка гимнастическая жёсткая	5
Маты гимнастические	10
Мяч малый (теннисный)	10
Скакалка гимнастическая	15
Обруч гимнастический	9
Щит баскетбольный игровой из оргстекла	2
Кольцо баскетбольное	2

Мячи баскетбольные	12
Жилетки игровые	10
Волейбольный комплекс	1
Мячи волейбольные	8
Мячи футбольные	5
Стол для настольного тенниса	4
Палатки туристские	2
Аптечка медицинская	1
Спортивный зал игровой	1
Раздевалки	2
Кабинет учителя	1
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

УВР

методического объединения

учителей физической культуры

г.

№_1 от _____ г.

Руководитель МО

_____ Порфирьева Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
