

Краснодарский край
Муниципальное образование Тбилисский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3» имени Героя Советского Союза
Баранова Петра Григорьевича

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2023 года протокол №1
Председатель Конохова Т.Н.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование 10-11 классы

Количество часов: всего 136 часа, в 10 -11 классе: в неделю - по 2 ч..

Учитель: Пономарев Алексей Николаевич

Программа разработана в соответствии

- ФГОС среднего общего образования
- основной образовательной программы СОО МБОУ «СОШ № 3»
и на основе
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования, внесенной в реестр образовательных программ, утвержденной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з.

Пояснительная записка.

В рабочую программу среднего общего образования по физической культуре внесена корректировка:

- из федеральной образовательной программы (ФОП) СОО взят раздел «Планируемые результаты освоения программы по учебному предмету «Физическая культура».

1. Планируемые результаты освоения программы по учебному предмету «Физическая культура».

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (10-11 классы - 136ч.)

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы среднего общего образования школы. Рабочая программа включает темы предусмотренные федеральными государственными стандартами среднего общего образования по физической культуре и примерной основной образовательной программой среднего общего образования по физической культуре за исключением тем: «Передвижение на лыжах» и «Плавание» (не соответствуют климатические условия местного климата, отсутствует материально – техническая база школы).

Таблица тематического распределения количества часов:

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	
		10 класс	11класс
1	Физическая культура и здоровый образ жизни:	4	4
2	Физкультурно - оздоровительная деятельность:	3	3
3	Физическое совершенствование Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	61	61
3.1.	Спортивные игры:	22	22
	<i>Волейбол</i>	8	8

	<i>Баскетбол</i>	9	9
	<i>Футбол</i>	5	5
3.2.	Гимнастика с основами акробатики.	17	17
3.3	Легкая атлетика	18	18
3.4.	Спортивные единоборства	4	4
	ИТОГО:	68ч.	68ч.

Физическая культура и здоровый образ жизни (10-11классы - 8 ч).

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции(10кл.).

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры(11кл.).

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий(10кл.).

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*(11кл.).

Формы организации занятий физической культурой(10кл.).

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (10-11кл.).

Современное состояние физической культуры и спорта в России(11кл.).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (10-11классы - 6ч.)

Программный материал по данному разделу осваивается как за счёт отведенных часов, так и на уроках, в ходе освоения конкретных двигательных способностей.

Оздоровительные системы физического воспитания:

(10-11 класс)- *Атлетическая гимнастика (юноши)*: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

(10-11класс)- *Ритмическая гимнастика (девушки)*: стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты)

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

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической

культуры (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях); комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки 10-11 кл.). Оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование (10-11 классы- 122ч.)

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

- **Гимнастика с основами акробатики 10-11 классы - (34ч):** Акробатические и гимнастические комбинации(кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты);

Прикладные гимнастические упражнения на спортивных снарядах(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки);

Упражнения ритмической гимнастики и танцевальные движения;

Опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы. Гимнастическая полоса препятствий.

- **Легкая атлетика (10-11 классы - 36ч):** Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением.

Спортивная ходьба. Бег на короткие, средние и длинные дистанции («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Тесты ГТО.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Тесты ГТО.

Кросс по пересеченной местности. Тесты ГТО.

Метание различных снарядов(мяч, граната). Тесты ГТО.

Полоса препятствий.

- **Спортивные игры (10-11 классы - 44ч.):** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе).

Волейбол(16ч.): прием и передача мяча в различных комбинациях; нападающий удар, блокировка; подачи мяча; игра по правилам. Передвижения игрока, передачи, подачи, приемы мяча, нападающие удары, блокирование, тактические действия в нападении и защите. Учебные игры.

Баскетбол(18ч.): комбинации ведения, ловли, передачи мяча. Передвижения, остановки, передачи мяча, броски по кольцу с места и в движении. Тактические действия в нападении и защите.

Футбол(10ч.): комбинации ведения, ловли, передачи, удара мяча; остановка мяча, игра по правилам. Технические приемы и командно-тактические действия.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта - «Русская лапта».

Спортивные единоборства (10-11 классы-8ч.): Техничко-тактические действия самообороны. Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка(10-11 классы): полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования (осваиваем в процессе урока).*

3. Тематическое планирование.

Содержание (разделы, темы)	Количество часов		Основные виды учебной деятельности
	10 класс	11 класс	

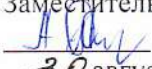
<p><u>1. Физическая культура и здоровый образ жизни:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. - Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. - Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. - Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>. - Формы организации занятий физической культурой. - Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - Современное состояние физической культуры и спорта в России. 	<p><u>4</u></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p><u>4</u></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Определять основные направления в области физической культуры.</p> <p>Формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Осваивать и приобретать компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</p> <p>Овладевать навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризовать физическую культуру и спорт в России.</p>
<p><u>2. Физкультурно- оздоровительная деятельность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Оздоровительные системы физического воспитания. - Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений: атлетическая гимнастика(юноши); ритмическая гимнастика (девушки). - Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. 	<p><u>3</u></p>	<p><u>3</u></p>	<p>Осваивать оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение для здоровья человека.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p>

<p>3. Физическое совершенствование Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<u>61</u>	<u>61</u>	<p>Демонстрировать навыки выполнения видов испытаний и нормативов ГТО. Участвовать в соревнованиях по выполнению норм ГТО.</p>
<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <u>Гимнастика с основами акробатики:</u> Акробатические и гимнастические комбинации(кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты); Прикладные гимнастические упражнения на спортивных снарядах(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки); Упражнения ритмической гимнастики и танцевальные движения; Опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы. Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<u>17</u>	<u>17</u>	<p>Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных элементов. Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Знать и различать строевые команды, четко их выполнять. Применять правила страховки и самостраховки.</p>
<p><u>Легкая атлетика:</u> Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Тесты ГТО. Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»). Тесты ГТО. Прикладные физическая подготовка: кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Тесты ГТО. Метание различных снарядов(мяч, граната). Тесты ГТО. Полоса препятствий.</p>	<u>18</u>	<u>18</u>	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений и метания. Осваивать виды легкой атлетики самостоятельно. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать тесты ГТО.</p>
<p><u>Спортивные игры:</u> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе). <u>Волейбол:</u> прием и передача мяча в различных комбинациях; нападающий удар, блокировка; подачи мяча; игра по правилам. Передвижения игрока, передачи, подачи, приемы мяча, нападающие удары, блокирование, тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. <u>Баскетбол:</u> комбинации ведения, ловли, передачи мяча. Передвижения, остановки, передачи мяча, броски по кольцу с места и в движении. Тактические действия в нападении и защите.</p>	<u>22</u>	<u>22</u>	<p>Совершенствовать технические приемы и командно-тактические действия в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе). Организовывать самостоятельно командные соревнования по спортивным играм. Осуществлять судейство игры. Описывать и</p>
	<u>8</u>	<u>8</u>	
	<u>9</u>	<u>9</u>	

<p>Футбол: комбинации ведения, ловли, передачи, удара мяча; остановка мяча, игра по правилам.</p> <p>Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта - «Русская лапта».</p>	5	5	<p>демонстрировать технику игровых действий и приемов. Выявлять и устранять типичные ошибки.</p>
<p>Спортивные единоборства:</p> <p>Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Приемы страховки и само страховки</p>	4	4	<p>Владеть технико-тактическими действиями самообороны.</p> <p>Выполнять приёмы страховки и само страховки.</p>
<p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i></p>	В процессе урока		<p>Организовывать самостоятельно совместные занятия прикладной физической подготовкой.</p> <p>Составлять и планировать занятия физической подготовкой.</p>
<p>Итого:</p>	68ч.	68ч.	

Контроль по усвоению учебного материала осуществляется на контрольных уроках (далее К/У). Качественные и количественные показатели физической подготовленности оцениваются путем выполнения контрольных нормативов(тестов) изучаемых физических упражнений. Теоретическая подготовленность определяется выполнением письменной работы, тестов или же в форме защиты индивидуального проекта. В 10-11 классе контрольных уроков (К/У) по 6 в каждом классе.

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания МО
 учителей физической культуры
 от 29 августа 2023 г. № 1
 Руководитель МО
 Дверников С.А. 

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 Щербаченко А.А.
 30 августа 2023 года