Муниципальное образование город Краснодар
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
кадетская школа-интернат
«Кубанский казачий кадетский корпус имени атамана М.П. Бабыча»
Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2021 года
_____ В.М. Маслов
(ФИО руководителя)

Маслов Владимир Михайлович

Подписано цифровой подписью: Маслов Владимир Михайлович
Дата: 2021.09.28 16:26:13 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По **физической культуре (базовый уровень)**

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

Количество часов: 204 часа

Учитель (разработчик рабочей программы): Лосев Антон Николаевич

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования

с учетом: Авторской программы «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 6-е издание – М.: Просвещение, 2021

с учетом УМК: «Физическая культура 10-11», Лях В.И., М Просвещение, 2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 6-е издание – М.: Просвещение, 2021, в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, с учетом концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура»

Авторская программа составлена на 210 часов для обязательного изучения предмета физическая культура на базовом уровне среднего общего образования, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта. Учебный план ГБОУ КШИ «Кубанский казачий кадетский корпус» отводит 204 часа в 10-11 классах, из расчета 3 часа в неделю продолжительностью учебного года 34 недели. В связи с этим уменьшается изучение вариативной части на 6 часов (3 часа- 10 классы, 3 часа – 11 классы).

В связи с климатическими условиями региона лыжная подготовка заменена на кроссовую подготовку. Часы вариативной части распределены на следующие виды программного материала: легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты воплощают традиционные российские социокультурные и духовно-нравственные ценности, принятые в обществе нормы поведения, отражают готовность обучающихся руководствоваться ими в жизни, во взаимодействии с другими людьми, при принятии собственных решений. Они достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в процессе развития у обучающихся установки на решение практических задач социальной направленности и опыта конструктивного социального поведения по основным направлениям воспитательной деятельности, в том числе в части:

1.Гражданское воспитание:

сформированность гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности

2.Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;

осознание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

3.Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности на благо своей культуры и Родины;

4.Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание);

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

5.Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания);

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на культуре, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире, навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

7.Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

8.Экологическое воспитание.

развитие экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности.

Метапредметные результаты

• умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

• умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

• владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
• готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
• умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - **ИКТ)** в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требовании эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения. правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
• умение определять назначение и функции различных социальных институтов**;**
• умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
• владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
•владение навыками рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты
• умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» **(ГТО);**
• овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
• овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
• владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
• овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований - обучение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно- корригирующей направленности; • особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

• самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой:

• приёмы, по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приёмы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования
с учащимися младших классов;
• судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	**Физические упражнения**	**Юноши**
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 215
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин.сек.	13.50

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

т• *в метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 х 2,5 м с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 х 1 м с 15-20 м (юноши);

• *в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши);

• *в единоборствах:* проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

• *в спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз-раст, лет	Уровень		
				Юноши		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласовав его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней (старшей) школе

Выпускник научится:

использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники

двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание

репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизнен- ной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.
Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии.

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика с элементами акробатики: лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Кроссовая подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов - итоговые работы.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

		Количество часов (уроков)			
		Авторская программа	Рабочая программа	Авторская программа	Рабочая программа
№ п/п	Вид программного материала	10 класс		11 класс	
1	**Базовая часть**	**90**	**90**	**90**	**90**
1.1	Основы знаний о физической культуре	7	7	7	7
1.2	Спортивные игры	20	20	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	20	20	20	20
1.5	Лыжная подготовка/кроссовая подготовка	17	17	17	17
1.6	Элементы единоборств	8	8	8	8
1.7	Плавание				
2	**Вариативная часть**	**15**	**12**	**15**	**12**
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями: *Легкая атлетика* *Спортивные игры*		 *5* *5*		 *5* *5*
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта Кроссовая подготовка		 *2*		 *2*

3.Тематическое планирование:

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основы направления воспитательной деятельности.
Основы знания о физической культуре	**7**	Правовые основы физической культуры и спорта. Правила техники безопасности.	1	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности. Уметь раскрывать цели и назначение статей Конституции, Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в РФ», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации», понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; Характеризовать основные компоненты физической культуры личности; готовить доклады «О пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья, «Физические нагрузки»; анализировать факторы, от которых зависит здоровье, понятие «физическое упражнение»; сравнивать разные классификации физических упражнений; условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности; Приводить доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма; обосновывать пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объяснять преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; уметь работать в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью. Ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды.	**1,2,3,5,6,8**
		Понятие о физической культуре личности	1		
		Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1		
		Основные формы и виды физических упражнений	1		
		Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	1		
		Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1		
		Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	1		
Спортивные игры	**25**	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1	Составлять комбинации из основных элементов техники передвижений; оценивать технику передвижений, остановок, поворотов стоек. Составлять комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивать технику их выполнения. Составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивать технику ведения мяча.	**5,6**
		Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе	1		

		Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе	1	Составлять комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивать технику бросков мяча. Составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивать технику защитных действий. Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом. Выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру как средство активного отдыха. Принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь	
		Совершенствование техники бросков мяча в баскетболе	1		
		Совершенствование техники защитных действий в баскетболе	1		
		Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей в баскетболе	1		
		Совершенствование тактики игры в баскетболе	1		
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей в баскетболе	1		
		Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек в гандболе	1	Составлять комбинации из основных элементов техники передвижений; оценивать технику передвижений, остановок, поворотов стоек. Составлять комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивать технику их выполнения. Составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивать технику ведения мяча. Составлять комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивать технику бросков мяча. Составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивать технику защитных действий. Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом. Выявлять ошибки и осваивать способы их устранения;	**3,5,6,8**
		Совершенствование ловли и передачи мяча в гандболе	1		
		Совершенствование техники ведения мяча в гандболе	1		
		Совершенствование техники бросков мяча в гандболе	1		
		Совершенствование техники защитных действий в гандболе	1		

		Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей в гандболе	1	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру как средство активного отдыха. Принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь. Планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;	
		Совершенствование тактики игры в гандболе	1		
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей в гандболе	**1**		
		Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек в волейболе	1	Интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; составлять комбинации из основных элементов техники передвижений; оценивать технику передвижений, остановок, поворотов стоек. Составлять комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча; оценивать технику их выполнения. Составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивать технику приема мяча. Составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающих ударов мяча; оценивать технику нападающих ударов мяча. Составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивать технику защитных действий. Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом. Выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдать правила	**5,6,7**
		Совершенствование техники приёма и передачи мяча в волейболе	1		
		Совершенствование техники подачи мяча в волейболе	1		
		Совершенствование техники нападающего удара в волейболе	1		
		Совершенствование техники защитных действий в волейболе	1		
		Совершенствование тактики игры волейбола.	1		

		Совершенствование тактики игры волейбол в защите	1	безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру как средство активного отдыха. Принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь	
		Овладение игрой волейбол и комплексное развитие психомоторных способностей в волейболе	1		
		Овладение игрой. Волейбол.	1		
Гимнастика с элементами акробатики	18	Совершенствование строевых упражнений	1	Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого. Чётко выполнять строевые упражнения, описывать технику общеразвивающих упражнений, составлять комплексы общеразвивающих упражнений, составлять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами, описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составлять комплекс из числа изученных упражнений. Описывать технику акробатических упражнений и составлять комбинации из разученных. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Использовать упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Использовать упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Использовать упражнения для развития гибкости. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного	**4,5,6,7**
		Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов в гимнастике	1		
		Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1		
		Освоение и совершенствование висов и упоров	1		
		Освоение и совершенствование опорных прыжков	1		
		Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1		
		Развитие координационных способностей	1		

		Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь	
		Развитие скоростно-силовых способностей	1		
		Развитие гибкости	1		
		Знания	1		
		Самостоятельные занятия	1		
		Овладение организаторскими умениями	1		
		Развитие пассивной гибкости (понятие)	1		
		Развитие активной гибкости (понятие)	1		
		Самостоятельные занятия для развития гибкости	1		
		Овладение организаторскими умениями. Проведение урока. Подготовительная часть.	1		
		Овладение организаторскими умениями. Проведение урока. Основная часть	1		
Легкая атлетика	**25**	Совершенствование техники спринтерского бега, низкий старт.	1	Описывать и анализировать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физический нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать и анализировать технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения и	**5,6**
		Совершенствование техники длительного бега. До 25 мин.	1		
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника приземления.	1		
		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Техника разбега	1		

		Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Снаряд 700 гр.	1	совершенствования. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физический нагрузки, контролировать ее по ЧСС Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. Использовать упражнения для развития выносливости. Использовать упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Использовать упражнения для развития координационных способностей. Использовать данные упражнения для развития скоростных способностей и простой реакции. Использовать данные упражнения для развития координационных способностей. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Использовать изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составлять комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования, уроки. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного	
		Развитие выносливости. Бег до 25 минут	1		
		Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения.	1		
		Развитие скоростных способностей. Развитие простой реакции.	1		
		Развитие координационных способностей. Челночный бег.	1		
		Знания. Техника бега ее особенности.	1		
		Самостоятельные занятия	1		
		Совершенствование организаторских умений. Проведение урока.	1		
		Совершенствование техники спринтерского бега.	1		
		Совершенствование техники длительного бега.	1		
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1		
		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1		
		Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1		
		Развитие выносливости	1		
		Развитие скоростно-силовых	1		

		способностей		образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь	
		Развитие скоростных способностей	1		
		Развитие координационных способностей	1		
		Знания. Легкая атлетика	1		
		Самостоятельные занятия	1		
		Совершенствование организаторских умений	1		
		Проведение урока. Легкая атлетика. Подготовительная часть.	1		
Элементы единоборства	**8**	Освоение техники владения приёмами	1	Уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей. Описывать технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности. Применять освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Раскрывать значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Освоить правила первой помощи при травмах. Использовать названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач	**5,6,7**
		Развитие координационных способностей	1		
		Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1		
		Знания. Единоборства.	1		
		Закрепление пройденного	1		
		Совершенствование технических действий в схватке	1		
		Совершенствование отдельных приемов.	1		
		Самостоятельные занятия	1		

				физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Использовать названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Использовать названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составлять простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывать учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.	
Кроссовая подготовка 6	**19**	Освоение техники бега на длинные дистанции до 2 км.	1	Описывать технику изучаемых видов бега, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега, соблюдают правила безопасности. Моделировать технику освоенных видов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Использовать бег для развития выносливости. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составлять комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования, уроки. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и	**5,6,7**
		Освоение техники бега на длинные дистанции до 2 км	1		
		Освоение техники бега на длинные дистанции до 2 км	1		
		Освоение техники бега на длинные дистанции до 3 км.	1		
		Освоение техники бега на длинные дистанции до 3 км.	1		
		Освоение техники бега на длинные дистанции до 3 км.	1		
		Освоение техники бега на длинные дистанции до 25 мин.	1		
		Освоение техники бега на длинные дистанции до 25 мин.	1		

		Знания техники и тактики бега на длинные дистанции	1	компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь	
		Освоение техники бега на длинные дистанции до 2 км.	1		
		Освоение техники бега на длинные дистанции до 2 км	1		
		Контрольный урок 2 км.	1		
		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3 км.	1		
		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3 км.	1		
		Контрольный урок 3 км.	1		
		Освоение техники бега на длинные дистанции до 3 км.	1		
		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 25 мин.	1		
		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 25 мин. Подведение итогов. Контрольный урок.	1		

Согласовано
Руководитель МО учителей-предметников ГБОУ КШИ «Кубанский казачий кадетский корпус»
_____ Кузнецова А.Г.
подпись
“___”_____ 20__ г.

Согласовано
Заместитель начальника по УВР
ГБОУ КШИ «Кубанский казачий кадетский корпус»_____ Работягова Т.В.
подпись
“___”_____ 20__ г.