

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 41 Г. ТОМСКА

Россия, 634041, г. Томск, ул. Тверская, 74 А, тел./факс: 43-11-12

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МАОУ СОШ № 41 г. Томска
С.М. Тропин
Приказ № 201-с от 31.08.2020 г.



«СОГЛАСОВАНО»
на заседании Педагогического
совета
Протокол № 1 от 31 августа 2020 г.

Рабочая программа
по физической культуре
10 - 11 класс
ФГОС

Составитель: Сивкова С. Г.

Томск - 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10 - 11 классов МАОУСОШ № 41 разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, планируемыми результатами среднего общего образования, требованиями, Основной образовательной программы МАОУ СОШ №41, авторской программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014 и другими законодательными актами и нормативными правовыми документами.

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Конституции Российской Федерации,
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы среднего общего образования;
- приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности. В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

Цель обучения: 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих *задач*:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно- силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя. Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и

педагога.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация педагогического процесса состоят в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего и среднего образования — содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на всех уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей учащихся). Материал учебника помогает сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, умения оценивать состояние собственного здоровья и функциональных возможностей организма, учащиеся учатся проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также их сочетанию.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, а также возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения подобных методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчётливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий.

На уроках физической культуры продолжается обучение знаниям по физической культуре, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Школьников необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы. На занятиях не прекращается работа по освоению новых упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в разных условиях.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальные упражнения, целенаправленно и часто меняя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким образом, достигается разностороннее развитие двигательных способностей, налаживается связь с углублённым техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Поэтому при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

В программе запланированы контрольные упражнения, чтобы следить за ходом учебно-воспитательного процесса. С их помощью можно скорректировать выполнение упражнений и оценить степень владения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая проводится тестирование с целью определения уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные данные и увидеть произошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный, применяется метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому предусмотрены занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, с максимальными физическими и волевыми нагрузками.

Особенности оценки личностных, метапредметных и предметных результатов

Особенности оценки личностных результатов

Формирование личностных результатов обеспечивается в ходе реализации всех компонентов образовательного процесса, включая внеурочную деятельность.

Основным объектом оценки личностных результатов в основной школе служит сформированность универсальных учебных действий, включаемых в следующие три основные блока:

- 1) сформированность основ гражданской идентичности личности;
- 2) сформированность индивидуальной учебной самостоятельности, включая умение строить жизненные профессиональные планы с учетом конкретных перспектив социального развития;
- 3) сформированность социальных компетенций, включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание.

В соответствии с требованиями ФГОС достижение личностных результатов не выносится на итоговую оценку обучающихся, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности образовательной организации и образовательных систем разного уровня. Поэтому оценка этих результатов образовательной деятельности осуществляется в ходе мониторинговых исследований.

В текущем образовательном процессе возможна ограниченная оценка сформированности отдельных личностных результатов, проявляющихся в:

- 1) соблюдении норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;
- 2) участии в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;
- 3) прилежании и ответственности за результаты обучения;
- 4) готовности и способности делать осознанный выбор своей образовательной траектории, в том числе выбор направления профильного образования, проектирование индивидуального учебного плана на старшей ступени общего образования;
- 5) ценностно-смысловых установках обучающихся, формируемых средствами различных предметов в рамках системы общего образования.

Особенности оценки метапредметных результатов

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, которые представлены в междисциплинарной программе формирования универсальных учебных действий (разделы «Регулятивные универсальные учебные действия», «Коммуникативные универсальные учебные действия», «Познавательные универсальные учебные действия»). Формирование метапредметных результатов обеспечивается за счёт всех учебных предметов и внеурочной деятельности.

Основным объектом и предметом оценки метапредметных результатов являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность работать с информацией;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Основной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является защита итогового индивидуального проекта.

Требования к организации проектной деятельности, к содержанию и направленности проекта, а также критерии оценки проектной работы разрабатываются с учётом целей и задач проектной деятельности на данном этапе образования и в соответствии с особенностями образовательной организации.

Общим требованием ко всем работам является необходимость соблюдения норм и правил цитирования, ссылок на различные источники. В случае заимствования текста работы (плагиата) без указания ссылок на источник, проект к защите не допускается.

Особенности оценки предметных результатов

Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по предмету.

Оценка предметных результатов ведётся учителем в ходе процедур текущей, тематической, промежуточной и итоговой оценки.

Критерии и нормы оценки предметных результатов обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Текущий и рубежный контроль, за уровнем освоения программы, обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать

знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

Общая характеристика учебного курса.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

В раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

Место курса в учебном плане.

10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) 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 универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

контролировать свои действия в коллективной работе;

во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;

следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;

соблюдать правила взаимодействия с игроками;

задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся

научатся и получают возможность научиться:

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, принесших 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.

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 передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, 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.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

10 класс

Знания о физической культуре В процессе урока

Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Правила поведения, ТБ и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима.

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Современное олимпийское и массовое движение.

Гимнастика с основами акробатики. 18 часов

ТБ на уроках гимнастики, акробатики. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на высокой перекладине (м), низкой перекладине из вися лежа согнувшись.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши: длинный кувырок с трех шагов разбега, через препятствие. Стойка на голове и руках. Кувырок назад через стойку на руках.

Акробатическая комбинация из 3-5 элементов. Контроль акробатической комбинации.

Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Техника выполнения кувырка назад в полушпагат. Акробатическая комбинация из 3-5 элементов. Контроль акробатической комбинации.

Развитие координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой на месте и в движении.

Лёгкая атлетика. 32 часа.

Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега.

Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м, 60 м с низкого старта. Эстафетный бег.

Развитие координационных способностей. Тестирование челночного бега 3х10 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование прыжка в длину с места.

Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. Тестирование бега на 1000 м.

Совершенствование техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча в цель.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Лыжная подготовка. 34 часа

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные хода. Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг. Техника лыжных переходов: прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Преодоление подъёмов и препятствий. Совершенствование техники основных торможений и поворотов. Правила прохождения соревновательных дистанций. Прохождение дистанции в умеренном темпе. Лыжная эстафета с преодолением препятствий. Встречная лыжная эстафета. Подвижные игры на лыжах. Лыжная эстафета.

Спортивные игры

Баскетбол. 6 часов.

Техника безопасности на уроках баскетбола.
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
Совершенствование ловли и передачи мяча.
Совершенствование техники ведения мяча.
Совершенствование техники бросков мяча.
Совершенствование техники защитных действий.
Совершенствование тактики игры.

Волейбол. 12 часов.

Техника безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.
Совершенствование техники приёма и передачи мяча.
Совершенствование техники подачи мяча.
Совершенствование техники нападающего удара.
Совершенствование техники защитных действий.
Совершенствование тактики игры.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

11 класс

Знания о физической культуре В процессе урока

Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Правила поведения, ТБ и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и массовое движение.

Гимнастика с основами акробатики. 18 часов

ТБ на уроках гимнастики, акробатики. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на высокой перекладине (м), низкой перекладине из вися лежа согнувшись.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши: длинный кувырок с трех шагов разбега, через препятствие. Стойка на голове и руках. Кувырок назад через стойку на руках.

Акробатическая комбинации из 3-5 элементов. Контроль акробатической комбинации.

Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Техника выполнения кувырка назад в полушпагат. Акробатическая комбинации из 3-5 элементов. Контроль акробатической комбинации.

Развитие координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой на месте и в движении.

Лёгкая атлетика. 32 часа.

Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега.

Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м, 60 м с низкого старта. Эстафетный бег.

Развитие координационных способностей. Тестирование челночного бега 3x10 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование прыжка в длину с места.

Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. Тестирование бега на 1000 м.

Совершенствование техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча в цель.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Лыжная подготовка. 34 часа

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиш и др.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Лыжная эстафета с преодолением препятствий. Встречная лыжная эстафета.

Подвижные игры на лыжах. Лыжная эстафета. Спортивные игры

Баскетбол. 6 часов.

Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча.

Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий.

Совершенствование тактики игры.

Волейбол. 12 часов.

Техника безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники приёма и передачи мяча.

Совершенствование техники подачи мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Совершенствование техники защитных действий.

Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10—11 классы

Тема	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре. Изучается в процессе урока.		
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Правила поведения, ТБ и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования и контроля физических нагрузок. во время занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и массовое движение.</p>	<p>Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ», закона РФ «Об образовании». Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения. 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. Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание. Обосновывают пользу самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью. Раскрывают негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях. Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования. Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений. Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением.</p>

Спортивные игры. Баскетбол 6 часов

Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Совершенствование ловли и передачи мяча Совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники бросков мяча Совершенствование техники защитных действий Совершенствование тактики игры	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают ПБ. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча. Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
------------------	---	--

Спортивные игры. Волейбол 12 часов

Волейбол. 12 часов	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники подачи мяча Совершенствование техники нападающего удара Совершенствование техники защитных действий Совершенствование тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают ПБ. Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения. Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча. Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара. Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.
-------------------------------	--	---

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов

	Юноши	Девушки	
Гимнастика с элементами акробатики 18 часа	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами		<p>Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.</p>
Гимнастика с элементами акробатики 18 часов	<p>Длинный кувырок с трех шагов разбега, через препятствие.</p> <p>Стойка на голове и руках. Кувырок назад через стойку на руках.</p> <p>Акробатическая комбинации из 3-5 элементов.</p> <p>Контроль акробатической комбинации.</p>	<p>Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Техника выполнения кувырка назад в полушпагат.</p> <p>Акробатическая комбинации из 3-5 элементов.</p> <p>Контроль акробатической комбинации.</p>	<p>Совершенствуют длинный кувырок через препятствие; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках. Комбинации из ранее освоенных элементов, сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Совершенствуют комбинации ОРУ без предметов и с предметами; с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</p> <p>Используют упражнения (подтягивания, отжимания, упражнения в парах, с отягощениями) для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют упражнения (опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча) для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Используют упражнения (ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами) для развития гибкости.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают ТБ. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Тестирование подтягивания на высокой перекладине (м), низкой перекладине из вися лежа согнувшись (д).</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Прыжки со скакалкой на месте и в движении.</p> <p>Развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.</p>		

Лёгкая атлетика 32 часа

<p>Лёгкая атлетика 32 часа</p>	<p>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м, 60 м с низкого старта. Эстафетный бег. Развитие координационных способностей. Тестирование челночного бега 3x10 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. Тестирование бега на 1000 м. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча в цель. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Используют длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка для развития выносливости.</p> <p>Используют прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Используют эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов для развития скоростных способностей.</p> <p>Используют варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками для развития координационных способностей.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>
------------------------------------	---	---

Лыжная подготовка 34 часа

	10 класс	11 класс	
Лыжная подготовка 34 часа	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.</p> <p>Коньковый ход.</p> <p>Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Переход с попеременных ходов на одновременные хода.</p> <p>Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг.</p> <p>Техника лыжных переходов: прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой.</p> <p>Преодоление подъёмов и препятствий.</p> <p>Совершенствование техники основных торможений и поворотов.</p> <p>Правила прохождения соревновательных дистанций.</p> <p>Прохождение дистанции в умеренном темпе.</p> <p>Лыжная эстафета с преодолением препятствий.</p> <p>Встречная лыжная эстафета.</p> <p>Подвижные игры на лыжах.</p> <p>Лыжная эстафета.</p>	<p>Совершенствование техники лыжных ходов.</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиш и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Лыжная эстафета с преодолением препятствий.</p> <p>Встречная лыжная эстафета.</p> <p>Подвижные игры на лыжах.</p> <p>Лыжная эстафета.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Перечень учебно-методических средств обучения.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое кол-во	Примечания
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы основного общего образования. Физическая культура		
1.3	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Ляха В. И. 10-11 классы	Д	
1.4	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/ выходы, возможность выхода в Интернет.

4.2	Сканер	Д	Могут входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.3	Принтер лазерный	Д	
4.4	Копировальный аппарат	Д	
4.5	Цифровая видеокамера	Д	
4.6	Цифровая фотокамера	Д	
4.7	Мультимедиапроектор	Д	
4.8	Экран (на штативе или навесной)	Д	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Перекладина гимнастическая	Г	
5.4	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.5	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.6	Стойка для штанги	Г	
5.7	Коврик гимнастический	К	
5.8	Маты гимнастические	Г	
5.9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.10	Мяч малый (теннисный)	К	
5.11	Скакалка гимнастическая	К	
5.12	Мяч малый (мягкий)	К	
5.13	Палка гимнастическая	К	
5.14	Обруч гимнастический	К	
5.15	Сетка для переноса малых мячей	Д	
	<i>Лёгкая атлетика</i>		
5.16	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.17	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.18	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.19	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.20	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.21	Номера нагрудные	Г	
	<i>Спортивные игры</i>		
5.22	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.23	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	

5.24	Мячи баскетбольные	Г	
5.25	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.26	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.27	Сетка волейбольная	Д	
5.28	Мячи волейбольные	Г	
5.29	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.30	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.31	Мячи футбольные	Г	
5.32	Номера нагрудные	Г	
5.33	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Лыжная подготовка</i>			
5.34	Лыжи	К	
5.35	Палки лыжные	К	
5.36	Ботинки лыжные	К	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.37	Пульсометр	Г	Могут входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
5.38	Тонометр автоматический	Д	
5.39	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.40	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.3	Гимнастический городок	Д	

