

Рассмотрено
На заседании НМС
Протокол №3 от «30» августа 2024г.

Утверждено
приказом директора
№787 от «31» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОО
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10-11 КЛАССЫ

Когалым, 2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Она определяет обязательную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №413 «Об утверждении и введение в действие Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Список изменяющих документов (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645).
- Основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №10» города Когалыма, Положения о Рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), утвержденного приказом директора МБОУ «Школа - сад №10» от 11.05.2020г № 194
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Устава Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №10» города Когалыма.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского, А. А. Зданевича и обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 10-11 классы» (М.: Просвещение) 2014г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в средней школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является 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.

Задачи физического воспитания обучающихся на ступени среднего общего образования направлены на то, чтобы:

- выработать у обучающихся умения использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга;
- сформировать у молодых людей общественные и личные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, содействовать их гармоничному развитию;
- углубить знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;
- дать обучающимся конкретные представления о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом их индивидуальных особенностей;
- обогатить двигательный опыт обучающихся, повысить координационную базу путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий, выработать умение применять их в различных по сложности условиях;
- закрепить у юношей и девушек потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, сформировать у них адекватную самооценку;
- воспитать у обучающихся такие нравственные и волевые качества, как самосознание, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, обучить молодых людей основам саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 10-11 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества (деятельностный подход);
- интенсификация и оптимизация образовательного процесса;
- соблюдение дидактических принципов;
- расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с имеющимся опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Педагог обязан предоставить детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика сотрудничества* – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и

проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

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 состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении 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.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютерного оборудования и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических принципов* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: 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 основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 10-11 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве

командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В средней школе рекомендуются три типа уроков физической культуры:

- с образовательно-познавательной направленностью;
- с образовательно-обучающей направленностью;
- с образовательно-тренировочной направленностью.

Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках *с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки *с образовательно-обучающей направленностью* используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки *с образовательно-тренировочной направленностью* проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков.

На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков 16-18 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений.

Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту учащихся, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В 10-11 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие или высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока в старших классах необходимо в большей мере, чем в среднем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся.

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является *реализация в практике межпредметных связей* с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья учащихся, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм школьника должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать учащихся заниматься босиком.

Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков *с образовательно-познавательной направленностью*, длительностью до 4 – 6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы

упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом.

Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5 – 7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки *образовательно-обучающей направленности* планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков *с образовательно-тренировочной направленностью* являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7 – 9 мин); использование двух режимов нагрузки – развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах 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.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в старшекласников является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в РФ»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности РФ до 2020 г.;
- примерной программы среднего общего образования;
- приказа Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. № 413.

Место учебного курса в учебном плане

Согласно учебному плану МАОУ «СОШ № 10» на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отводится 3 часа в неделю (34 недели 102 учебных часа в год). Третий час на преподавание данного учебного предмета был введен приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2010г. № 889 с целью увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, а так же для внедрения современных систем физического воспитания школьников.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входят разделы программы: лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжная (кроссовая) подготовка, гимнастика. Вариативная часть используется (по усмотрению учителя) для:

- развития физических качеств обучающихся за счет внедрения современных систем физического воспитания (атлетическая гимнастика, шейпинг);
- более углубленного изучения одного из разделов базовой части программного материала по предмету «Физическая культура» (баскетбол или волейбол).

Таким образом, в течение года обучающиеся изучают программный материал по 5 – 6 разделам. Программный материал по каждому из разделов при переходе из 10-го в 11-й класс усложняется за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений, как правило, выделяется время в процессе уроков или отдельно 1 час в учебной четверти.

Изучение программного материала предмета «Физическая культура» на ступени среднего общего образования осуществляется с применением гендерного подхода. Класс делится на два отделения (юношей и девушек), каждое из которых занимается со своим учителем по отдельному учебному плану. Это позволяет педагогу более гибко планировать изучение программного материала и варьировать физическую нагрузку в процессе урока с учетом половых особенностей и возможностей обучающихся.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения обучающимися умений и навыков. По окончании средней школы, обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Как указывалось выше, данная рабочая программа не задает жесткого объема содержания образования по отдельным разделам. А потому, приведенное ниже распределение учебного времени, отводимого для прохождения различных видов программного материала, является примерным, не сковывающим личной инициативы учителя.

Планируемые результаты освоения учебного курса

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

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования являются:

- *в познавательной деятельности* – определение существенных характеристик изучаемого объекта; самостоятельное создание алгоритмов деятельности; формулирование полученных результатов;
- *в информационно-коммуникативной деятельности* – поиск нужной информации по заданной теме; умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства; следование этическим нормам и правилам ведения диалога;
- *в рефлексивной деятельности* – понимание ценности образования как средства развития культуры личности; объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому

человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и

благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры (владение умениям):

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; эстафетный бег (4 x 60м); челночный бег (4 x 9м; 10 x 10м); бег 800м на результат (юноши, 10 класс) и бег 1000м на результат (юноши, 11 класс).

- после быстрого разбега юноши – метание мяча 150 г с 4 – 5 бросковых шагов, с полного разбега на дальность, в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1м x 1м) с расстояния до 20м.
- Девушки – метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1м x 1м) с расстояния 12 – 14м.
- Метание гранаты (500-700 г – юноши; 300-500 г – девушки) с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и заданное расстояние.
- Бросок набивного мяча (3 кг – юноши; 2 кг – девушки) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов разбега вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат (девочки), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- в атлетической гимнастике: подтягивания в висе, выход силой в упор из виса на перекладине, угол в упоре на брусьях (юноши). Подтягивания в висе лежа, угол в висе на гимнастической стенке (девочки). Сгибания – разгибания рук в упоре лежа (девочки).

Сгибания – разгибания рук в упоре на брусьях (юноши). Поднимания туловища из положения лежа на спине, руки за голову («скручивания») на результат (количество подъемов за 60 секунд). Лазание по гимнастическому канату без помощи ног (юноши).

Девушки – комплексы упражнений на тренажёрах, направленные на укрепление здоровья, развитие силы и формирование красивого телосложения; упражнения стретчинга, направленные на развитие гибкости; упражнение на велотренажере; прыжки через скакалку; наклон вперед из положения сед ноги врозь.

Юноши – пауэрлифтинг (жим штанги лёжа на горизонтальной скамье; приседание со штангой на плечах; станова тяга), гиревой спорт (рывок гири 24 кг прямой рукой; толчок двух гирь 16 кг; жонглирование гирей 16 кг).

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- «умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических,

психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок,

использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В средней школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» (базовый уровень) должны отражать:

- 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);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля 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;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*
- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание программного материала.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Предупреждение раннего старения и длительное сохранение творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика, шейпинг), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопии; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (материал для девушек). Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью *Двигательные умения, навыки и способности*

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (юноши) и на разновысоких брусьях (девушки); опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скалка, обруч), состоящую из шести элементов (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад,

стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши); кувырок назад в полушпагат, мост и поворот в упор на одном колене (девушки).

Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения гимнастических упражнений
<i>Познавательные</i>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений
<i>Коммуникативные</i>	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении техники выполнения гимнастических упражнений и акробатических комбинаций

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечит достижение следующих результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений, пониманию их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдению техники безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических

упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений (пульсо-метрия);
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий гимнастикой, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным) правилам.

Баскетбол. Овладение техникой передвижения, остановок и стоек. Ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Технике защиты. Развитие координационных способностей. Освоение тактики игры и судейской практике.

Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Приема, передачи и подачи мяча. Освоение тактики игры и судейской практике. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритма).

Раздел программы «Спортивные игры» ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия спортивными играми; - учебно-познавательный интерес к занятиям спортивными играми
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие физических качеств (ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств); - планировать свои действия при выполнении упражнений с учетом условий их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм; - выражать творческое отношение к выполнению заданий по спортивным играм
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении при выполнении игровых заданий

Планируемые результаты реализации раздела спортивные игры:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечит достижение следующих результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять технико-тактические упражнения;
- терминологии разучиваемых упражнений, пониманию их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении игровых упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения ведения, передвижения, ловли и передачи мяча;
- соблюдению техники безопасности при выполнении игровых заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, ловкости, скоростных и скоростно-силовых качеств;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений (пульсометрия);
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий спортивными играми по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры.

В «Лыжной подготовке»: организующие команды и приемы – «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками, падением, «плугом».

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Раздел программы «Лыжная подготовка» ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (общей и скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа

	решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - уметь участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение следующих результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятиях лыжной подготовкой;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений на занятиях лыжной подготовкой;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений, пониманию их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений лыжной подготовки;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения передвижения на лыжах;
- соблюдению техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие общей и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок на занятиях лыжной подготовкой по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений (пульсометрия);
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий лыжной подготовкой.

В «Кроссовой подготовке»: Бег в равномерном и переменном. Бег 3000м на результат (юноши). Бег 2000м на результат (девушки).

Кросс до 15 минут на местности с преодолением естественных препятствий (бугры, ямы, лужи, поваленные деревья и пр.) наступанием и прыжком в шаг. Бег с гандикапом, командами, в парах до 3 км. Прыжки через препятствия на точность приземления.

Многоскоки. Прыжки через скакалку на результат (количество прыжков за 1 минуту).
Круговая тренировка (уклон на развитие выносливости).

Раздел программы «Кроссовая подготовка» ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия бегом на длинные дистанции, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям кроссовой подготовкой.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (общей и скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении бегом.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с предметами и без
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - уметь участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела «Кроссовая подготовка»:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение следующих результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятиях кроссовой подготовкой;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений на занятиях кроссовой подготовкой;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека при длительном беге;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений при длительном беге;
- терминологии разучиваемых упражнений, пониманию их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений кроссовой подготовки;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения передвижения при длительном беге;
- соблюдению техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических

упражнений, комплексы направленные на развитие общей и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок на занятиях кроссовой подготовкой по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений (пульсометрия);
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий кроссовой подготовкой.

В «Атлетической гимнастике»: подтягивания в висе, выход силой в упор из вися на перекладине, угол в упоре на брусьях (юноши). Подтягивания в висе лежа, угол в висе на гимнастической стенке (девушки). Сгибания – разгибания рук в упоре лежа (девушки). Сгибания – разгибания рук в упоре на брусьях (юноши). Поднимания туловища из положения лежа на спине, руки за голову («скручивания») на результат.

Девушки – комплексы упражнений на тренажёрах, направленные на укрепление здоровья, развитие силы и формирование красивого телосложения; упражнения стретчинга, направленные на развитие гибкости; упражнение на велотренажере; прыжки через скакалку; наклон вперед из положения сед ноги врозь.

Юноши – пауэрлифтинг (жим штанги лёжа на горизонтальной скамье; приседание со штангой на плечах; становая тяга), гиревой спорт.

Раздел программы «Атлетическая гимнастика» ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	-мотивационная основа на занятия атлетической гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям атлетической гимнастикой.
Регулятивные	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие физических качеств (силы и силовой выносливости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с отягощениями и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по атлетической гимнастике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении техники выполнения гимнастических упражнений и акробатических комбинаций, упражнений с отягощениями и на тренажерах.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечит достижение следующих результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений атлетической гимнастики;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений с отягощениями и на тренажерах;
- терминологии разучиваемых упражнений, пониманию их функционального смысла и направленности воздействия на группы мышц и в целом на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений атлетической гимнастики;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения упражнений атлетической гимнастики;
- соблюдению техники безопасности при выполнении заданий в тренажерном зале.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней атлетической гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие силы и силовой выносливости;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений (пульсометрия);
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий атлетической гимнастикой, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий атлетической гимнастикой.

В легкой атлетике

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 – 13 шагов совершить прыжок в длину; выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 – 12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м.

Раздел программы «Лёгкая атлетика» ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность;

	<p>прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий
<i>Познавательные</i>	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических упражнений; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без
<i>Коммуникативные</i>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении техники выполнения легкоатлетических упражнений

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение следующих результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении легкоатлетических упражнений; терминологии разучиваемых легкоатлетических упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений;
- соблюдению техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых качеств;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок на занятиях легкой атлетикой по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений (пульсометрия);
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий легкой атлетикой, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий легкой атлетикой.

Программный материал средней школы

Х - XI классы

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Легкая атлетика – 39 часов

Высокий старт и стартовое ускорение до 40м. Финиширование. Бег 100м на результат. Эстафетный бег (4 x 60м). Челночный бег (4 x 9м; 10 x 10м). Бег 800м на результат (юноши, 10 класс). Бег 1000м на результат (юноши, 11 класс).

Прыжок в длину с 13 – 15 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9 – 11 шагов разбега.

Юноши – метание мяча 150 г с 4 – 5 бросковых шагов, с полного разбега на дальность, в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1м x 1м) с расстояния до 20м.

Девушки – метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1м x 1м) с расстояния 12 – 14м.

Метание гранаты (500-700 г – юноши; 300-500 г – девушки) с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (3 кг – юноши; 2 кг – девушки) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов разбега вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Баскетбол – 32 часа

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам баскетбола.

Волейбол – 32 часа

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча (верхние и нижние прямые и боковые). Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики – 36 часов

Строевые упражнения – пройденный в предыдущих классах материал; повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Акробатические упражнения

Юноши – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину (высота 150 – 180 см); комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки – сед углом; сед на коленях – наклон назад; стойка на лопатках без помощи рук; стойка на голове и руках с опорой коленями о локти; комбинации из ранее изученных элементов.

Прыжки опорные

Юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см (10 класс) и 120 – 125 см (11 класс).

Девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения на развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения у опоры и с партнером (стретчинг).

Упражнения в висах и упорах

Юноши – пройденный в предыдущих классах материал; подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре на брусьях, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем переворотом; подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки – толчком двух ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Лыжная подготовка – 36 часов

Переход с одновременных ходов на попеременные (в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни). Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 5 км на результат, 10 км без учета времени (юноши); 3 км на результат, 5 км без учета времени (девушки).

Кроссовая подготовка – 36 часов

Бег в равномерном и переменном темпе 20 – 25 минут (юноши); 15 – 20 минут (девушки). Бег 3000м на результат (юноши). Бег 2000м на результат (девушки).

Кросс до 15 минут на местности с преодолением естественных препятствий (бугры, ямы, лужи, поваленные деревья и пр.) наступанием и прыжком в шаг. Бег с гандикапом, командами, в парах до 3 км. Прыжки через препятствия на точность приземления. Многоскоки. Прыжки через скакалку на результат (количество прыжков за 1 минуту). Круговая тренировка (уклон на развитие выносливости).

Атлетическая гимнастика (шейпинг) – 24 часа

Подтягивания в висе, выход силой в упор из вися на перекладине, угол в упоре на брусьях (юноши). Подтягивания в висе лежа, угол в висе на гимнастической стенке (девушки). Сгибания – разгибания рук в упоре лежа (девушки). Сгибания – разгибания рук в упоре на брусьях (юноши). Поднимания туловища из положения лежа на спине, руки за голову («скручивания») на результат (количество подъемов за 30 секунд). Лазание по гимнастическому канату без помощи ног (юноши).

Девушки – комплексы упражнений на тренажерах, направленные на укрепление здоровья, развитие силы и формирование красивого телосложения; упражнения стретчинга, направленные на развитие гибкости; упражнение на велотренажере; прыжки через скакалку; наклон вперед из положения сед ноги врозь.

Юноши – пауэрлифтинг (жим штанги лёжа на горизонтальной скамье; приседание со штангой на плечах; становая тяга), гиревой спорт (рывок гири 24 кг прямой рукой; толчок двух гирь 16 кг; жонглирование гирей 16 кг).

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (юноши X-XI класс)

№№ ПП	Контрольные упражнения	10 класс			11 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег на 100м, с	14,5	14,9	15,5	14,2	14,5	15,0
2.	Бег 3000 м, мин, с	15,00	16,00	17,00	13,00	15,00	16,30
3.	Кросс 800 м, мин, с	2,37	2,47	3,00	-	-	-
4.	Кросс 1000 м, мин, с	-	-	-	3,30	3,40	3,55
5.	Прыжок в длину, см	440	400	340	460	420	470
6.	Прыжки в высоту, см	135	130	115	135	130	120
7.	Подтягивание на высокой	11	9	8	12	10	8

	перекладине, раз						
8.	Упражнения ног в положение угла, сек	5	4	3	-	-	-
9.	Бег на лажках, мин, с 5 км	27,00	29,00	31,00	25,00	27,00	29,00
	10 км	Без учёта времени					
Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.							

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (девушки X-XI класс)

№ № ПП	Контрольные упражнения	10 класс			11 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	16,5	17,0	17,8	16,0	16,5	17,0
2.	Бег 2000 м, мин, с	10,10	11,40	12,40	10,00	11,30	12,30
	3000м, мин, с	Без учёта времени					
3.	Прыжок в длину, см	375	340	300	380	340	310
4.	Поднимание туловище из положения, лёжа на спине, руки за головой	22	17	13	25	20	15
5.	Бег на лыжах, мин, с:						
	3 км	19,00	20,00	21,00	18,30	19,00	20,00
	5 км	Без учёта времени					
6.	Кросс 2000 м для бесснежных районов, мин, с	11,00	12,20	13,20	10,30	12,10	13,10
Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.							

6. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней школе

Уровень физической культуры обучающихся, оканчивающих среднюю школу

Учащиеся, оканчивающие среднюю школу, должны достигнуть следующего уровня физической культуры:

Знания:

Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности. Физическая культура - важнейшая составляющая образа жизни, физическая культура в семье. Закономерности двигательной активности, спортивной тренировки.

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

Уметь:

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - 1) повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - 2) подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - 3) организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - 4) активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м (с)	5,0	5,4
	Бег 100м (с)	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	
	Прыжок в длину с места (см)	215	170

Выносливость	Кроссовый бег на 3 км (мин, с) Передвижение на лыжах 5 км (мин, с)	13,50 29	
	Кроссовый бег на 2 км (мин, с) Передвижение на лыжах 5 км (мин, с)		10,00 Без учета времени
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков (с).	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12,0	10,0

7. Тематическое планирование
Распределение учебного времени на различные виды программного
материала для обучающихся 10 – 11 классов
(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)

№ н/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
I.	Базовая часть	93	93
1.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков	
2.	Легкая атлетика	21	21
3.	Баскетбол	16	16
4.	Волейбол	16	16
5.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
6.	Лыжная подготовка*	18	18
7.	Тестирование	4	4
II.	Вариативная часть	9	9
1.	Атлетическая гимнастика (шейпинг) или спортивные игры (углубление изучения баскетбола, волейбола) – по усмотрению учителя	9	9
Итого		102	102

*Кроссовая подготовка (при низкотемпературных погодных условиях).

Резерв учебного времени

Резерв учебного времени (из вариативной части программного материала) используется учителем физической культуры на реализацию собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов

обучения и педагогических технологий, расширения или углубления изучения одного из разделов учебной программы по предмету «Физическая культура».

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения рабочей программы

Оснащение процесса обучения физической культуре обеспечивается библиотечным фондом, печатными пособиями, а также информационно-коммуникативными средствами, экранно-звуковыми пособиями, техническими средствами обучения, учебно-практическим и учебно-лабораторным оборудованием.

В библиотечный фонд входят примерные программы, комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича, разработанная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта, комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации. В состав библиотечного фонда входят, учебная литература, необходимая для подготовки докладов, сообщений, рефератов, творческих работ.

В учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по физической культуре включены также: комплект печатных пособий, таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности, учебно-лабораторное оборудование, используемое на уроках и во время проведения занятий спортивных секций.

Библиотечный фонд

Клас с	Используемые программы, кем утверждена (рекомендована), источник программы	Кол-во часов		Используемые учебники	Кол-во уч-ся	Кол-во в библи.	% обеспеч ения
10А	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич М., Просвещение. Рекомендовано МО РФ	3	102	«Физическая культура» 10-11 класс для общеобразовательных организаций, В.И. Лях 2 –е изд. Москва «Просвещение», 2014г	23	23	100
10Б		3	102	«Физическая культура» 10-11 класс для общеобразовательных организаций, В.И. Лях 2 –е изд. Москва «Просвещение», 2014г	23	23	100
11А	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич М., Просвещение. Рекомендовано МО РФ	3	102	«Физическая культура» 10-11 класс для общеобразовательных организаций, В.И. Лях 2 –е изд. Москва «Просвещение», 2014г	23	23	100
11Б		3	102	«Физическая культура» 10-11 класс для общеобразовательных организаций, В.И. Лях 2 –е изд. Москва «Просвещение», 2014г	23	22	100

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- презентации к урокам по разделам программ

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- проектор;
- компьютер;
- экран (на штативе);
- фотоаппарат

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (500 гр.);
- мячи хип-хопы;
- мячи малые (резиновые 150гр., теннисные);
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца баскетбольные;
- ворота футбольные;
- кольца пластмассовые разного размера;
- модули;
- нестандартное оборудование;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- секундомер;
- аптечка медицинская.

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.
2. Владимиров Н. М., Н. Н. Зырянова, Д.А. Кокшарова, Ю.М. Нестеров Подвижные игры на уроке физической культуры и в занятиях спортом, Шадринск, Педагогический институт 2004г.
3. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слущкий «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
5. Лях В.И, Кофмана Л.Б., Мейксона Г.Б. Под ред. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.

6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007г.
7. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 2000 г.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год.
9. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: просвещение 2005 г.
10. Мишин В.И. Настольная книга учителя физкультуры. Справочно-методическое пособие. АСТ-Астрель, Москва 2003.
11. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе, Москва, ВЛАДОС 2000г.
13. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Издательство «Физкультура и спорт», 1998г.