

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №9 г. Грязи
Грязинского муниципального района Липецкой области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10-11 КЛАССЫ
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составил:
Мякотных А.Л., высшей
квалификационной категории;

2021год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ 05.03.2004 г. № 1089;

Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, утверждены приказом Минобрнауки РФ от 31 марта 2014г № 253 (с изменениями на 2018г.)

- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.
- Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и учебного плана учреждения из расчета 210 часов за два года обучения (2 часа в неделю в 10-11 классах), на основе авторской программы В.И. Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. (М.: Просвещение, 2016).
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

УМК для преподавателя:

Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособия для учителей образовательных организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2015г./ и в соответствии с выбранными учебниками:

УМК для обучающихся:

Физическая культура 10-11 класс. Базовый уровень. / В.И. Лях. - М.: Просвещение. 2018г./ Учебник прошел экспертизу, включен в Федеральный перечень и обеспечивает освоение образовательной программы среднего общего образования.

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 обучающегося, его самоопределения.

Целью образования в области физической культуры в школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему

здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций.

Задачи:

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

• Согласно Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг. содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре»; «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»; «Физическое совершенствование».

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

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

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- ✓ «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- ✓ «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- ✓ «Прикладно - ориентированные упражнения»;
- ✓ «Упражнения общеразвивающей направленности».

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

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

Тема «Прикладно - ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся

внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 136 часов, из расчета 20 часа в неделю с X по XI класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 2 % (40 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

<i>Физическая способность</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	11	—

К выносливости	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	175
	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- ✓ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- ✓ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- ✓ выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- ✓ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- ✓ **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:
 - ✓ повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - ✓ подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - ✓ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - ✓ активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

объяснять:

- ✓ роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- ✓ роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

характеризовать:

- ✓ индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- ✓ особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- ✓ особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ✓ особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- ✓ особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- ✓ особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
- ✓ **соблюдать правила:**
- ✓ личной гигиены и закаливания организма;
- ✓ организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- ✓ культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- ✓ профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- ✓ экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
- ✓ **проводить:**
- ✓ самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- ✓ контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- ✓ приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- ✓ приемы массажа и самомассажа;
- ✓ занятия физической культурой и спортивные соревнования учащимися младших классов;
- ✓ судейство соревнований по одному из видов спорта.

составлять:

- ✓ индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.
- ✓ **определять:**
- ✓ уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- ✓ эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- ✓ дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов, метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через

препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в сдаче норм комплекса ГТО; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Информационно- образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио - и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименование объектов и средств МТО	Кол- во	Примечания
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт ООО по физической культуре	Д	
1.2	Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2015.	Д	

2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Гимнастика		
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
2.3	Козел гимнастический	Г	
2.4	Конь гимнастический	К	
2.5	Перекладина гимнастическая	Г	
2.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
2.7	Канат для лазанья	Г	
2.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
2.10	Стойки для штанги	Г	
2.11	Штанги тренировочные	Г	
2.12	Гантели наборные	Г	
2.13	Маты гимнастические	Г	
2.14	Мяч малый теннисный	К	
2.15	Скакалка гимнастическая	К	
2.16	Мяч малый мягкий	К	
2.17	Палка гимнастическая	К	
2.18	Обруч гимнастический	К	
	Легкая атлетика		
2.20	Планка для прыжков в высоту	Д	
2.21	Стойки для прыжков в высоту	Д	
2.22	Флажки разметочные на опоре	Г	
2.23	Лента финишная	Д	
2.24	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
2.25	Рулетка измерительная	Д	
2.26	Номера нагрудные	Г	
	Спортивные игры		
2.27	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
2.28	Мячи баскетбольные	Г	
2.29	Жилетки игровые с номерами	Г	
2.30	Стойки волейбольные универсальные	Д	
2.31	Сетка волейбольная	Д	
2.32	Мячи волейбольные	Г	
2.33	Ворота для мини-футбола	Д	
2.34	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
2.35	Мячи футбольные	Г	
2.36	Номера нагрудные	Г	
2.37	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Средства доврачебной помощи		
2.38	Аптечка медицинская	Д	
3.	Пришкольный стадион (площадка)		
3.1	Сектор для прыжков в длину	Д	
3.2	Игровое поле для футбола	Д	
3.3	Площадка игровая баскетбольная	Д	
3.4	Площадка игровая волейбольная	Д	
3.5	Гимнастический городок	Д	
3.6	Полоса препятствий	Д	

Примечание.

Д- демонстрационный экземпляр;

К- комплект (из расчета на каждого учащегося);

Г- комплект, необходимый для практической работы в группах

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	Базовая часть	68	68	68	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	7			
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12			
1.4	Легкая атлетика	20			
1.5	Лыжная подготовка	12			
2	Вариативная часть	18			
2.1	Баскетбол Футбол Лапта	18			
	Итого	68			

Форма промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Промежуточная аттестация учащихся - совокупность контрольно-оценочных мероприятий по установлению соответствия индивидуальных образовательных достижений учащихся требованиям освоения основной образовательной программы среднего общего образования на момент окончания учебного года.

Промежуточная аттестация проводится для переводных классов в конце учебного года по каждому учебному предмету учебного плана подлежащих аттестации по решению Педагогического совета.

К промежуточной аттестации допускаются все учащиеся учреждения, в том числе учащиеся с ограничениями по медицинским показаниям. Формой проведения контрольно-оценочных процедур промежуточной аттестации по учебному предмету «Физическая культура» является:

письменная годовая (полугодовая) контрольная работа (2 варианта) или сдача учебных нормативов по усвоению навыков и умений, развитию двигательных качеств.

Оценки, полученные учащимися в ходе проведения промежуточной аттестации с контрольно-оценочными мероприятиями, заносятся в протоколы установленного образца, в классные журналы.

Выведения годовых оценок успеваемости осуществляется на основе полугодовых оценок, выставленных учащимся в течение соответствующего учебного года, а также оценки, полученной на промежуточной аттестации с контрольно-оценочными мероприятиями, в соответствии с правилами математического округления. Результат оценивания (годовая оценка) выставляется в соответствующую графу классного журнала.

Оценка качества освоения учащимся основной образовательной программы осуществляется на основе средне арифметического значения полугодовых оценок и годовых, полученными учащимися за уровень среднего общего образования:

Учащиеся признаются освоившими основную общеобразовательную программу среднего общего образования, если по всем учебным предметам, предусмотренным учебным планом, им выведены итоговые оценки не ниже «3» баллов («удовлетворительно»), выставляемые в аттестат за уровень среднего общего образования.

Учащиеся, освоившие в полном объеме основную образовательную программу среднего общего образования, допускаются к государственной итоговой аттестации по решению Педагогического совета учреждения.

Государственная итоговая аттестация выпускников 11 классов по учебному предмету «Физическая культура» не предусмотрена.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре 10 класс (юноши) (68 часов)

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
	Легкая атлетика (10 часов)		
1	Вводный инструктаж Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, низкий старт. Бег 30-60 м.	2.09	
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30м.	3.09	
3	Низкий старт. Финиширование. Бег 30-60м. Эстафетный бег.	.	
4	Метание гранаты. Биохимическая основа метания. Гладкий бег до 10 мин.	9.09	
5	Метание гранаты с разбега. Бег 1000м.- учёт.	10.09	
6	Метание гранаты- учёт . Сдача норм ГТО Бег 2000м..	16.09	
7	Прыжок в длину с разбега. Биохимическая основа прыжков в длину.	17.09	
8	Кроссовая подготовка бег 3000 м учёт. Сдача норм ГТО Спортигры.	23.09	
9	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег 3х10 м.	24.09	
10	Прыжок в длину с места – учёт.. Прыжки через скакалку 2 мин.	30.09	
	Спортивные игры – Волейбол (7часов)		
11	Инструктаж Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача.	1.10	
12	Тактика игры. Челночный бег 3 х 10 м. Сдача норм ГТО.	7.10	
13	Техника приёма и передачи мяча. Позиционное нападение. Учебная игра.	8..10	
14	Техника подачи мяча.	14.10	
15	Нападающий удар через сетку. Прыжок в длину с места – контроль на результат. Сдача норм ГТО	15.10	

16	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	21.10	
17	Групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	22.10	
	Спортивные игры - Баскетбол (7часов)		
18	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	28.10	
19	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением (в различных построениях). Штрафной бросок.	29.10	
20	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением (в различных построениях). Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль. Сдача норм ГТО.	11.11	
21	Учебно-тренировочные игры по правилам.	12.11	
22	Учебно-тренировочные игры по правилам. Прыжок в длину с места – контроль на результат.	18.11	
23	Учебно-тренировочные игры по правилам. Штрафной бросок	19.11	
24	Учебно-тренировочные игры по правилам	25.11	
25	Учебно-тренировочные игры по правилам	26.11	
	Спортивная гимнастика-(12 час)		
26	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения - повороты кругом в движении, перестроение. Висы и упоры.	2.12	
27	Акробатика - длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Комбинация освоенных элементов.	3.12	
28	Акробатика - длинный кувырок через препятствие; стойка на руках. Круговая тренировка	9.12	
29	Акробатика, комбинация из 6-8 элементов.	10.12	
30	Акробатическая связка 6-8 элементов.	16.12	
31	Круговая тренировка. Гимнастическая полоса препятствий.	17.12	
32	Круговая тренировка. Упражнения на высокой перекладине	23.12	
33	Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	24.12	
34	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.	13.01	
35	Круговая тренировка. Упражнения на высокой перекладине	14.01	
36	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.	20.01	
37	Атлетическая гимнастика. Подтягивание, сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	21.01	
	Лыжные гонки (12 часов)		
38	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта, правила соревнований, экипировка.	27.01	
39	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	28.01	
40	Лыжная эстафета с этапами 1,5-2 км. (классическим стилем).	3.02	
41	Оценка техники одновременных лыжных ходов	4.02	
42	Преодоление подъемов и спусков.	10.02	
43	Подъем «елочкой» Торможение «плугом». Прохождение дистанции 5 км.	11.02	

44	Оценка техники преодоление подъемов и спусков.	17.02	
45	Коньковый ход.	18.02	
46	Коньковый ход. Прохождение 5 км.(учёт) Сдача норм ГТО	24.02	
47	Лыжная эстафета. Коньковый ход.	25.02	
48	Оценка техники конькового хода.	3.03	
49	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км.	4.03	
	Легкая атлетика (12 часов)		
50	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон	10.03	
51	Низкий старт. Финиширование.	11.03	
52	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	17.03	
53	Прыжок в длину с разбега. Подтягивания из виса –учёт.	18.03	
54	Прыжок в длину с места- учёт Метание а цель.	24.03	
55	Бег 100 м Сдача норм ГТО.	25.03	
56	Бег 60м учёт. Метание на дальность.	7.04	
57	Метание гранаты на дальность – учёт. Кроссовая подготовка 1000м.	8.04	
58	Кроссовая подготовка 1000м- учёт. Преодоление препятствий	14.04	
59	Бег 2000м. Спортигры.	15.04	
60	Бег 3000 м. на результат. Спортигры.	21.04	
61	Спорт игры.Т.Б Ведение передачи.2х стор играю	22.04	
62	Спорт игры.Удары по воротам.2х стор игра	28.04	
63	Спорт игры.Ф.П к сдаче норм ГТО. Учебная игра.	29..04	
64	Передвижения игрока во время игры. Техника удара внутренней стороной стопы.	5.05	
65	Лапта Ловя мяча. передачи Учебная игра.	6.05	
66	Лапта Ловя мяча.передачи Учебная игра.	12.05	
67	Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО. Плавание на Олимпийских играх. Специальные упр. для обучения технике кроля на груди.	13.05	
68	Физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО. Плавание на Олимпийских играх. Специальные упр. для обучения технике кроля на спине.	19.05	

