**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

## ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

## ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

## «Школа № 121»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 117393, г. Москва, ул. Гарибальди, д. 28, корп. 3Дошкольные группы: 117393, г. Москва, улица Гарибальди, д. 28 А ОГРН: 1027739601064 117393, г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 60А | (499) 794-44-85(499) 794-44-65(499) 794-44-68 | e-mail: 121@edu.mos.ruСайт: sch121uz.mskobr.ru ИНН/КПП: 7728231581/772801001 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании МСГБОУ Школа № 121(протокол № 9\_\_от\_19.06.2018 ) | СОГЛАСОВАНО заместитель директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А.Куклева  | УТВЕРЖДАЮ директор ГБОУ Школа № 121\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.С.Сметлев Приказ № \_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ |

 **Рабочая программа**

**по физической культуре**

**10-11 класс**

**на 2018-2019 учебный год**

**базовый уровень**

Составитель:

Учитель I Квалификационный

категории

Петрович З.А.

Москва

2018

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных организациях. Содержание учебника по физи­ческой культуре ориентировано на формирование личности, го­товой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформули­рована в Федеральном государственном образовательном стан­дарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприя­тиями — достигается формирование физической культуры лич­ности. Физическая культура личности включает в себя мотива­цию и потребность в систематических занятиях физическими уп­ражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гиги­енических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здо­ровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая куль­тура» решаются задачи по разностороннему физическому, нрав­ственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физиче­ской культуре создают неограниченные возможности для разви­тия самостоятельности и активности, формируют у учащихся та­кие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовер­шенствованию, самореализации и творчеству.

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.

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

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

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что си­стема физического воспитания, объединяющая урочные и вне­урочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и созда­вать максимально благоприятные условия для развития учащих­ся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старше­классников, региональной и национальной специфики, а также местных особенностей работы школы.

Основными принципами, идеями и подходами при формиро­вании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

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

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достиже­ний школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики со­трудничества, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сбли­жаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духов­ный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты 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 педагогического процес­са состоят в усилении целенаправленности обучения и моти­вации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и ко­ординационных способностей, акцентированного и всесторон­него развития координационных способностей, методики про­граммно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных свя­зей из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На уроках физической культуры продолжается обучение зна­ниям по физической культуре, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Школьников необходимо учить пользо­ваться специальной литературой. Это будет способствовать пре­вращению физического воспитания в непрерывный процесс, вне­дрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сооб­щать в процессе овладения конкретным материалом программы.

На занятиях не прекращается работа по освоению новых уп­ражнений, совершенствованию и адекватному применению их в разных условиях.

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

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно совершать несколько сложных действий, отличаются большей организованностью, це­леустремлённостью, глубиной и точностью мышления, Поэтому на занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и мето­дические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрыва­ющие особенности биомеханики движений, видеозаписи, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приёмы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, методы направ­ленного «прочувствования» движений и срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и вос­питательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тес­ной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Поэтому при прохождении матери­ала программы следует предусматривать использование упраж­нений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (хождение босиком, самомассаж, точеч­ный массаж), приёмов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

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

Важным условием успешной работы учителя является гра­мотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладе­нию двигательными умениями и навыками (техникой и такти­кой) и развитию соответствующих кондиционных и координа­ционных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, а также чётко разработана структура и орга­низация обучения. При планировании базовой и вариативной части программы необходимо учитывать климатические и гео­графические особенности региона проживания, состояние мате­риально-технической базы школы, время, отведённое на успеш­ное овладение материалом каждого разделапрограммы. В связи с планированием уроков, на которых внимание будет уделяться развитию двигательных способностей, необходимо регламенти­ровать все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упраж­нений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

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

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и инди­видуальный. В 10—11 классах значительно шире, чем в предыду­щих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий,

дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-такти­ческой подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следу­ет предусмотреть занятия на местности, в нестандартных усло­виях, выполнение заданий при различных помехах, в.условиях дефицита времени, с максимальными физическими и волевыми нагрузками. При планировании и организации занятий по овла­дению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств необходи­мо тесно связать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в си­стеме взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен пра­вильно связать темы между собой, определить объём учебного ма­териала на каждый урок, учитывать этап обучения, вести занятие в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагру­зок, уровнем их технической и физической подготовленности.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками исполь­зуются для того, чтобы закрепить потребность учеников в регу­лярных занятиях физическими упражнениями и избранными ви­дами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, сти­мулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теорети­ческие и методические знания, уровень технико-тактического мас­терства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о коли­чественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощ­ряться за систематичность и регулярность занятий физическимй упражнениями и спортом, познавательную активность в вопро­сах физической культуры и укрепления здоровья, умение зани­маться самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентировать­ся на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому ученику (и юноше, и девушке) одинаковый доступ к занятиям физическими упраж­нениями и спортом, предоставить им разноуровневый по слож­ности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и ме­тоды обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физическими упражнениями. При четырёх и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Согласно письму Минобрнауки России от 07.09 2010 г. № ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13.09.2010 г. № ЮН-02-09/4912 при планировании урочных и внеклассных занятии рекомендуется использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования спортивной направленности, а также базы спортивных объектов, входящих в муниципальную и региональную собственность.

Если школа находится в бесснежном районе страны или отсутствуют должные условия, можно заменить тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других тем, таких как «Гимнастика», «Спортивные игры». Это время можно за­планировать также на освоение материала (по выбору учащихся учителя, школы), учитывающего национальную или региональ­ную специфику.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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

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

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

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

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

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятии выбранными видами спорта.

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

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

В разделе «Тематическое планирование» отражены плани­руемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соот­ветствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осу­ществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоро­вительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

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

* + - * формирование гражданской позиции активного и ответст­венного члена российского общества, осознающего свои консти­туционные права и обязанности, уважающего закон и правопоря­док, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
			* готовность к служению Отечеству, его защите;
			* сформированность мировоззрения, соответствующего совре­менному уровню развития науки и общественной практики, осно­ванного на диалоге культур, а также различных форм обществен­ного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
			* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоя­тельной, творческой и ответственной деятельности толерантное сознание и поведение в поликультурном мире готовность и способность вести диалог с другими людьми, до­стигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотруд­ничать для их достижения;
			* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
			* нравственное сознание и поведение на основе усвоения об­щечеловеческих ценностей;
			* готовность и способность к образованию, в том числе са­мообразованию, на протяжении всей жизни;
			* сознательное от­ношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
			* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, на­учного и технического творчества, спорта, общественных отно­шений;
			* принятие и реализация ценности здорового и безопасного

образа жизни, потребности в физическом самосовершенство­вании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, не­приятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя,

наркотиков;

* + - * бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую по­мощь;
			* осознанный выбор будущей профессии и возможности реа­лизации собственных жизненных планов; отношение к профес­сиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
			* сформированнность экологического мышления, понимания

влияния социально-экономических процессов на состояние при­родной и социальной среды, опыта эколого-направленной дея­тельности;

* + - * ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способно­сти учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жиз­ненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельнос­ти, система межличностных и социальных отношений, ценностно-­смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

* + - * умение самостоятельно определять цели деятельности и со­ставлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, кон­тролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и ре­ализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
			* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участ­ников деятельности, эффективно разрешать конфликты, владение навыками познавательной, учебно-исследователь­ской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
			* готовность и способность к самостоятельной информаци­онно-познавательной деятельности, включая умение ориентиро­ваться в различных источниках информации, критически оце­нивать и интерпретировать информацию, получаемую из раз­личных источников;
			* умение использовать средства информационных и комму­никационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитив­ных, коммуникативных и организационных задач с соблюде­нием требований эргономики, техники безопасности, гигиены ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм инфор­мационной безопасности;
			* умение определять назначение и функции различных соци­альных институтов;
			* умение самостоятельно оценивать и принимать решения определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

* + - * владение навыками познавательной рефлексии как осозна­ния совершаемых действий и мыслительных процессов их ре­зультатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

Предметные результаты

* + - * Умение использовать разнообразные виды и формы физ­культурной деятельности для организации здорового образа жиз­ни, активного отдыха и досуга;
			* овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний.
			* овладение способами контроля индивидуальных показате­лей здоровья, умственной и физической работоспособности фи­зического развития и физических качеств;
			* владение физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, использование их в режиме учебной и про­изводственной деятельности с целью профилактики переутомле­ния и сохранения высокой работоспособности,
			* овладение техническими приёмами и двигательными дейст­виями базовых видов спорта с помощью их активного примене­ния в игровой и соревновательной деятельности.

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

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

* + - * роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, пели и принципы современного олимпийского дви­жения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижении
			* 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 физически ми упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
			* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-­прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
			* особенности обучения и самообучения двигательным дей­ствиям, особенности развития физических способностей на за­нятиях физической культурой;
			* особенности форм урочных и внеурочных занятии физиче­скими упражнениями, основы их структуры, содержания и на­правленности;
			* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развиваю­щую эффективность.

Соблюдать правила:

* + - * личной гигиены и закаливания организма,
			* организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом
			* культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;
			* профилактики травматизма и оказания первой помощи пои

травмах и ушибах;

* + - * экипировки и использования спортивного инвентаря на за­нятиях физической культурой.

Осуществлять:

* + - * самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
			* контроль над индивидуальным физическим развитием и фи­зической подготовленностью, физической работоспособностью осанкой;
			* приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
			* приёмы массажа и самомассажа;
			* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
			* судейство соревнований по одному из видов спорта

Составлять:

* + - * индивидуальные комплексы физических упражнений раз­личной направленности;
			* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятии.

Определять:

* + - * уровни индивидуального физического развития и двига­тельной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функ­циональное состояние организма и физическую работоспособность,;

* + - * дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствии физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физическиеупражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 5,0 | 5,417,5 |
|  | Бег 100 м, с | 14,3 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | — |
|  | Подтягивание в висе лёжа на низкой перекла­дине, кол-во раз | — | 14 |
|  | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км, мин/с | 13.50 | — |
|  | Кроссовый бег на 2 км, мин/с | — | 10.00 |

Освоить следующие двигательные умения, навыки и спо­собности:

* + - * в метаниях на дальность и на меткость: метать раз личные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные ма­лые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в го­ризонтальную цель размером 2,5 х 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши);
			* в гимнастических и акробатических упражнениях, вы поднять комбинацию из пяти элементов на брусьях или пере­кладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девуш­ки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши), 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), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с по­мощью ног на скорость (юноши), 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 должна соответствовать уров­ню (не ниже среднего) показателей развития физических спо­собностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индиви­дуальных возможностей учащихся. Изучения предмета «Физическая культура»

в средней (старшей) школе

***Выпускник научится:***

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

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

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

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

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

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

• характеризовать современные -спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

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

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

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

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

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

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

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

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

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

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

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

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

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

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

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

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

• выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;

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

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

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

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст,лет |  | Уровень |
|  | Юноши |  | Девушки |  |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 1617 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8 5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| 2 | Координаци­онные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 1617 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,7 7,9-7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 1. 8,7
2. 8,7
 | 8,4 и выше8,4 |
| 3 | Скоростно­силовые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 180 и ниже 190 | 195-210205-220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170-190170-190 | 210 и выше 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1617 | 1100 и ниже 1100 | 1300-1400 1300-1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-12001050-1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 1617 | 5 и ниже 5 | 9-129-12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12-1412-14 | 20 и выше 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекла­дине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 1617 | 4 и ниже 5 | 1. 9
2. 10
 | 11 и выше 12 | 6 и ниже 6 | 13-1513-15 | 18 и выше 18 |

Должны быть освоены:

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

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

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

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, оп­ределяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Примерное распределение учебного времени
на различные виды программного материала (сетка часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 10 класс | 11 класс |
| 1 | Базовая часть | 62 | 62 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | Теоретическая часть на всех уроках7 |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 23 | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 15 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 27 | 27 |
| 2 | Вариативная часть | **40** | **40** |
| 2.1 | Баскетбол | 20 | 20 |
| 2.2 | Волейбол | 20 | 20 |

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ КУРСА
10—11 классы
3 ч в неделю, всего 207 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | Тематическоепланирование | Характеристика видов деятельности учащихся | КЭС(расшифровка в Приложении 1) |
| Раздел 1. Общ | Теоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте |  |
| Правовые основы физической куль­туры и спорта | Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спор­том. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федера­ции» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.) | Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Рос­сийской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании» |  |
| Понятие о физи­ческой культуре личности | Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культу­ра личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности | Раскрывают и объясняют понятия «фи­зическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные ком­поненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности |  |
| Физическая культура и спорт в профилакти­ке заболеваний и укреплении здоровья | Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на при­мере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физическо­го состояния молодёжи и взрослых в сов­ременных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых | Готовят доклад о пользе занятий физиче­ской культурой и спортом для профилак­тики всевозможных заболеваний и укре­пления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят до­казательства пользы регулярных и прави­льно дозируемых физических упражнений, |  |
|  | оно зависит. Регулярные и правильно до­зируемые физические упражнения как ос­новной фактор расширения функциональ­ных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и дру­гих систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физи­ческие упражнения, которые приносят наибольшую пользу | состоящей в улучшении функционирова­ния различных систем организма (сер­дечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех ви­дов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения |  |
| Правила пове­дения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физиче­скими упражне­ниями | Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуа­тации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, не­стандартного оборудования. Правила тех­ники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнения­ми. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями | Анализируют правила поведения на за­нятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анали­зируют основные мероприятия и санитар­но-гигиенические требования при заняти­ях физическими упражнениями | 1.1, 2.1, 3.1, 4.1 |
| Основные формы и виды физиче­ских упражнений | Понятие «физическое упражнение». Внут­реннее и внешнее содержание физическо­го упражнения. Классификация физиче­ских упражнений по анатомическому при­знаку, по признаку физиологических зон | Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упраж­нений; приводят примеры упражнений |  |
|  | мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей) | с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества |  |
| Особенности урочных и не­урочных форм занятий физиче­скими упражне­ниями | Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная фор­ма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспита­ния в семье | Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно- оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физиче­ской культуры |  |
| Адаптивная фи­зическая культура | Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с огра­ниченными психическими и физически­ми возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адап­тивного спорта. Классификация и харак­теристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация | Готовят доклады на тему «Адаптивная фи­зическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физи­ческом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Паралимпийских игр |  |
| Способы регули­рования и кон­троля физиче­ских нагрузок во время заня­тий физическими упражнениями | Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Спо­собы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагруз­ки. Контроль и самоконтроль переноси­мости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб | Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; ана­лизируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб |  |
| Формы и сред­ства контроля индивидуальной физкультурной деятельности | Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния ор­ганизма в процессе индивидуальной физ­культурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов) | Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятель­ных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленно­стью |  |
| Основы органи­зации двигатель­ного режима | Режим дня старшеклассников. Ориенти­ровочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом | Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показа­тели среднесуточного числа совершаемых локомоций |  |
| Организация и проведение спортивно-массо­вых соревнований | Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физиче­скому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревно­вания | Раскрывают значение спортивно-массо­вых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревно­вания, руководство, время и место про­ведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заяв­ки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спор­тивно-массовые соревнования в школе» |  |
| Понятие тело­сложения и ха­рактеристика его основных типов | Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения | Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на измене­ние телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называ­ют средства для её формирования |  |
| Способы регули­рования массы тела человека | Основные компоненты массы тела челове­ка. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика приме­нения упражнений по снижению массы тела | Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увели­чению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избы­точному весу, ожирению и перечисляют ос­новные средства в профилактике ожирения |  |
| Вредные привыч­ки и их профи­лактика средст­вами физической культуры | Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, ана­болических препаратов | Раскрывают негативные последствия упо­требления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят докла­ды на эту тему |  |
| Современные спортивно-оздо­ровительные системы физиче­ских упражнений | Характеристика современных спортивно- оздоровительных систем по формирова­нию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ- аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств | Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортив­но-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады |  |
| Современное олимпийское и физкультурно- массовое движе­ния | Понятия: олимпийское движение, Олим­пийские игры, Международный олимпий­ский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олим­пийских игр | Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийски­ми играми, используя материал учебни­ков для 8—9 и 10—11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности |  |
| Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы |  |
|  | Баскетбол | КЭС |
| Совершенство­вание техники передвижений, остановок, пово­ротов, стоек | Комбинации из освоенных элементов тех­ники передвижений | Составляют комбинации из освоенных эле­ментов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворо­тов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного об­учения техникам игровых приёмов и дей­ствий; соблюдают правила безопасности | 4.4 |
| Совершенствование ловли и пе­редачи мяча | Варианты ловли и передачи мяча без со­противления и с сопротивлением защит­ника (в различных построениях) | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; вы­являют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстни­ками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | 4.5 |
| Совершенство­вание техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оце­нивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устра­нения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | 4.6 |
| Совершенство­вание техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оце­нивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устра­нения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | 4.7 |
| Совершенствова­ние техники за­щитных действий | Действия против игрока без мяча и иг­рока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со свер­стниками в процессе совместного обуче­ния техникам игровых приёмов и дейст­вий; соблюдают правила безопасности | 4.8 |
| Совершенство­вание техники перемещения, владения мячом и развитие кон­диционных и ко­ординационных способностей | Комбинация из освоенных элементов тех­ники перемещения и владения мячом. Взаимодействие двух игроков. | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владе­ния мячом; оценивают технику передвиже­ния и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; вза­имодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | 4.10 |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и за­щите | Взаимодействуют со сверстниками в про­цессе совместного совершенствования так­тики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику осво­енных взаимодействий, меняют её в зави­симости от ситуаций и условий, возника­ющих в процессе игровой деятельности | 4.9 |
| Овладение игрой и комплексное развитие психо­моторных способ­ностей | Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам | Организуют совместные занятия баскет­болом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определя­ют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для комплексного развития физических способностей.. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха |  |
| Волейбол |  |
| Совершенство - ванне техники перемещения и стоек | Комбинации из освоенных элементов тех­ники передвижения | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оцени­вают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и ос­ваивают способы их устранения; взаимо­действуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | 3.4 |
| Совершенство­вание техники приёма и переда­чи мяча | Варианты техники приёма и передачи мяча | Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполне­ния; выявляют ошибки и осваивают спо­собы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопас­ности | 3.5 |
| Совершенство­вание техники подачи мяча | Варианты подачи мяча | Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оцени­вают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устра­нения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | 3.10, 3.11 |
| Совершенствова­ние техники на­падающего удара | Варианты нападающего удара через сетку | Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; | 3.14 |
|  |  | выявляют ошибки и осваивают спосо­бы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопас­ности |  |
| Совершенствование техники за­щитных действий | Варианты блокирования нападающих уда­ров (одиночное и вдвоём), страховка | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопас­ности | 3.16 |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и за­щите | Взаимодействуют со сверстниками в про­цессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют так­тику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятель­ности | 3.17 |
| Овладение игрой и комплексное развитие психо- моторных способ­ностей | Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам | Организуют совместные занятия волейбо­лом со сверстниками, осуществляют судей­ство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определя­ют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | КЭС |
|  | Юноши | Девушки |  |  |
| Совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах мате­риал. Повороты кругом в движении. Пере­строение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении | Чётко выполняют строевые упражнения | 2.3 |
| Совершенствова­ние общеразвивающих упражнений без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений |  |
| Совершенствова­ние общеразвива­ющих | Упражнения с на­бивными мячами (весом до 5 кг), | Комбинации упраж­нений с обручами, булавами, лентами, | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами |  |
| упражнений с предметами | гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штан­гой, на тренажёрах, с эспандерами | скакалкой, больши­ми мячами |  |  |
| Освоение и со­вершенствование висов и упоров | Пройденный в пре­дыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, про­гнувшись, сзади; сгибание и разги­бание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём пе­реворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад | Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на ниж­ней; упор присев на одной ноге, соскок махом | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений | 2.3 |
| Освоение и со­вершенствование опорных прыжков | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.) | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и тол­чком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | Описывают технику данных упражнений | 2.7 |
| Освоение и со­вершенствование акробатических упражнений | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо по­мощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей- либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов | Сед углом; стоя на коленях наклон на­зад; стойка на ло­патках. Комбинации из ранее освоенных элементов | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений | 2.5 |
| Развитие ко­ординационных способностей | Комбинации общеразвивающих упраж­нений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастиче­ской скамейкой, на гимнастическом брев­не, на гимнастической стенке, на гимна­стических снарядах. Акробатические упраж­нения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с ис­пользованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика | Используют гимнастические и акробатиче­ские упражнения для развития координа- ционных способностей |  |
| Развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости | Упражнения в висах и упорах, общераз­вивающие упражне­ния без предметов | Упражнения в висах и упорах, общераз­вивающие упражне­ния без предметов | Используют данные упражнения для раз­вития силовых способностей и силовой выносливости | 2.3 |
|  | ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтя­гивания. Упражне­ния в висах и упо­рах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами | и, с предметами, в парах |  |  |
| Развитие ско­ростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча | Используют данные упражнения для раз­вития скоростно-силовых способностей | 2.4 |
| Развитие гибко­сти | Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акро­батические, на гимнастической стенке, с предметами | Используют данные упражнения для раз­вития гибкости |  |
| Знания | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьни­ками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способно­стей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных трени­ровок |  |
| Самостоятельныезанятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастиче­скими упражнениями | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подго­товки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |  |
| Овладение ор­ганизаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками | Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствую­щих физических способностей. Выполня­ют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и убор­ке снарядов. Соблюдают правила сорев­нований |  |
| Вольные упражнения (восьмерки) | Уметь выполнять вольные упражнения под восемь счетов, как индивидуально, так и синхронно группой. Уметь читать пиктограммы. | Уметь читать пиктограммы, составлять индивидуальные программы вольных упражнений. | 2.8 |
| Лёгкая атлетика |  |
|  | Юноши Девушки |  |  |
| Совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег | Описывают и анализируют технику вы­полнения скоростных беговых упражне­ний, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершен­ствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упраж­нений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролиру­ют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в про­цессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопас­ности | 1.4 |
| Содержаниекурса | Тематическоепланирование | Характеристика видов деятельности учащихся |  |
| Совершенство­вание техники длительного бега | Бег в равномерном и переменном тем­пе 20—25 мин, бег на 3000 м | Бег в равномерном и переменном тем­пе 15—20 мин, бег на 2000 м | Описывают и анализируют технику вы­полнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения и совершенствования. Демон­стрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражне­ния для развития соответствующих физиче­ских способностей, выбирают индивидуаль­ный режим физической нагрузки, контроли­руют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процес­се совместного освоения беговых упраж­нений, соблюдают правила безопасности | 1.6 |
| Совершенство­вание техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13 | — 15 шагов разбега | Описывают и анализируют технику выпол­нения прыжка в длину с разбега, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Вза­имодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упраж­нений, соблюдают правила безопасности | 1.9 |
| Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9 | — 11 шагов разбега | Описывают и анализируют технику выпол­нения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствую­щих физических способностей, выбира­ют индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте |  |
| Совершенство­вание техники метания в цель и на дальность | Метание мяча весом 150 г с 4—5 броско- вых шагов, с пол­ного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в гори­зонтальную и верти­кальную цель (1 X 1 м) с рас­стояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на даль­ность, с колена, лёжа; с 4—5 броско- вых шагов с укоро­ченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и за­данное расстояние; в горизонтальную | Метание теннис­ного мяча и мяча весом 150 г с ме­ста на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укоро­ченного и полного разбега, на даль­ность и заданное расстояние в кори­дор 10 м; в гори­зонтальную и вер­тикальную цель (1X1 м) с расстоя­ния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на даль­ность, с 4—5 брос­ковых шагов с уко­роченного и полно­го разбега | Описывают и анализируют технику выпол­нения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в про­цессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соотвествующих физических способно­стей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаи­модействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упраж­нений, соблюдают правила безопасности | 1.10 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | цель (2 х 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущей­ся цели (2 X 2 м) с расстояния 10—12 м.Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из раз­личных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и за­данное расстояние | на дальность в ко­ридор 10 м и за­данного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из раз­личных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и за­данное расстояние |  |  |
| Развитие выно­сливости | Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка | Длительный бег до 20 минУ | Используют данные упражнения для раз­вития выносливости |  |
| Развитие ско­ростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, на­бивных мячей, круговая тренировка | Используют данные упражнения для раз­вития скоростно-силовых способностей |  |
| Развитие ско­ростных способ­ностей | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с макси­мальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов | Используют данные упражнения для раз­вития скоростных способностей | 1.8 |
| Развитие ко­ординационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изме­нением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением пре­пятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных пред­метов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками | Используют данные упражнения для раз­вития координационных способностей | 1.7 |
| Знания | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механиз­мы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легко­атлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Прави­ла соревнований | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Рас­крывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |  |
| Самостоятельныезанятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой | Используют изученные упражнения в са­мостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготов­ки. Осуществляют самоконтроль за физи­ческой нагрузкой во время этих занятий |  |
| Совершенствование организатор­ских умений | Выполнение обязанностей судьи на легко­атлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками | Составляют комбинации упражнений, на­правленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют |  |
| Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями |  |
| Как правильно тренироваться | Правила проведения самостоятельных за­нятий (с учётом состояния здоровья) | Используют разученные на уроках упраж­нения во время самостоятельных трениро­вок. Осуществляют самоконтроль за физи­ческой нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля |  |
| Утренняя гимна­стика | Комплексы упражнений утренней гимна­стики без предметов и с предметами | Используют разученные комплексы упраж­нений в самостоятельных занятиях. Осу­ществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Исполь­зуют приобретённые навыки закаливания |  |
| Совершенствуйтекоординационныеспособности | Требования современных условий жиз­ни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта | Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координацион­ных упражнений с учётом будущей трудо­вой деятельности |  |
| Ритмическая гимнастика для девушек | История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Пра­вила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, ко­торые включают в комплекс, очерёдность их выполнения | Составляют комплексы упражнений рит­мической гимнастики. Описывают, анали­зируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев |  |
| Атлетическая гимнастика для юношей | История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная си­стема человека. Упражнения для развития основных мышечных групп | Составляют комплексы упражнений атле­тической гимнастики. Описывают, анали­зируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики |  |
| Роликовые конь­ки | История, значение, правила техники без­опасности. Инвентарь. Основные техниче­ские приёмы | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с ис­пользованием роликовых коньков. Состав­ляют комплекс упражнений |  |
| Оздоровительныйбег | История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях | Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом |  |
| Дартс | История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры | Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах |  |
| Аэробика | История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозиро­вания нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики | Составляют комплексы упражнений аэроб­ной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упраж­нений. Демонстрируют комплекс упражне­ний аэробной гимнастики |  |
| Рефераты и ито­говые работы |  | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, пред­ложенных в учебнике. В конце 10 и 11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике |  |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-образовательная среда должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого в кабинете учителя физической культуры необходимо иметь компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими сле­дить за весо-ростовыми, моторными и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физической культуры должен находиться в постоянном взаимодействии с организациями социальной сфе­ры, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физической культуры 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 должен включать ин­формацию из предметной области «Физическая культура и осно­вы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовы­ми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, черте­жи, элементы интерфейса).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование объектов и средств материально- технического оснащения | Необходимоеколичество | Примечание |
| п/п | Среднее общее образование |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 1.4 | В.И.Лях. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд |
| 1.5 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
| 1.6 | Учебная, научная, научно-попу­лярная и художественная лите­ратура по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.7 | Методические издания по физиче­ской культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.8 | Федеральный закон «О физиче­ской культуре и спорте» | Д | В составе библиотечного фонда |
| 2 | Демонстрационные учебные пособия |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физи­ческого развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике об­учения двигательным действиям, гимна­стическим комплексам, общеразвиваю­щим и корригирующим упражнениям |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортс­менов, деятелей физической куль­туры, спорта и олимпийского движения | Д |  |
| 3 | Экранно-звуковые пособия |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по ос­новным разделам и темам учебно­го предмета «Физическая культу­ра» (на цифровых носителях) | Д |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических ком­плексов, обучения танцевальным движе­ниям, проведения спортивных соревно­ваний и физкультурных праздников |
| 4 | ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ |
| 4.1 | Телевизор с универсальной при­ставкой | Д | Телевизор с диагональю экрана не ме­нее 72 см |
| 4.2 | DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков) | Д |  |
| 4.3 | Аудиоцентр с системой озвучива­ния спортивных залов и площадок | Д | Аудиоцентр, позволяющий использо­вать аудиодиски (CD-R, CD-RW, MP3), а также магнитные записи |
| 4.4 | Радиомикрофон (петличный) | Д |  |
| 4.5. | Мегафон | Д  |  |
| 4.6 | Мультимедийный компьютер | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/ аудио- и видеовыходы, возможность выхода в Интернет. Осна­щён акустическими колонками, микро­фоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
| 4.7 | Сканер | Д |  |
| 4.8 | Принтер лазерный | Д |  |
| 4.9 | Копировальный аппарат | Д | Может входить в материально-техни­ческое оснащение образовательной организации |
| 4.10 | Цифровая видеокамера | Д | Могут входить в материально-техническое оснащение образовательной организации |
| 4.11 | Цифровая фотокамера | Д |
| 4.12 | Мультимедиапроектор | Д |  |
| 4.13 | Экран (на штативе или навесной) | Д | Минимальные размеры 1,25 х 1,25 |
| 5 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование |
|  | Гимнастика |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
| 5.3 | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| 5.4 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г |  |
| 5.5 | Скамейка гимнастическая мягкая | Г |  |
| 5.6 | Комплект навесного оборудования | Г | В комплект входят перекладина, мишени для метания |
| 5.7 | Скамья атлетическая вертикальная |  |  |
| 5.8 | Скамья атлетическая наклонная |  |  |
| 5.9 | Маты гимнастические |  |  |
| 5.10 | Мяч набивной (1—3 кг) | Г |  |
| 5.11 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 5.12 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 5.13 | Палка гимнастическая | К |  |
| 5.14 | Обруч гимнастический | К |  |
| 5.15 | Коврики массажные | Г |  |
| 5.16 | Сетка для переноса малых мячей | Д |  |
|  | Лёгкая атлетика |
| 5.17 | Лента финишная | Д |  |
| 5.18 | Дорожка разметочная для прыж­ков в длину с места | Г |  |
| 5.19 | Рулетка измерительная (10, 50 м) | Д |  |
| 5.20 | Номера нагрудные | Г |  |
|  | Подвижные и спортивные игры |
| 5.21 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 5.22 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 5.23 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 5.24 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |  |
| 5.25 | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
| 5.26 | Стойки волейбольные универсаль­ные | Д |  |
| 5.27 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.28 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 5.29 | Табло перекидное | Д |  |
| 5.30 | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| 5.31 | Сетка для ворот мини-футбола | Д |  |
| 5.32 | Мячи футбольные | Г |  |
| 5.33 | Номера нагрудные | Г |  |
| 5.34 | Ворота для ручного мяча | Д |  |
| 5.35 | Мячи для ручного мяча | Г |  |
| 5.36 | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
|  | Средства доврачебной помощи |
| 5.37 | Аптечка медицинская | Д |  |
|  | Дополнительный инвентарь |
| 5.38 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | Д | Доска должна быть передвижная и должна легко перемещаться по спор­тивному залу |
| 6 | Спортивные залы (кабинеты) |
| 6.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и дево­чек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический |  | С раздевалками для мальчиков и дево­чек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.3 | Зоны рекреации |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 6.4 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудо­вания |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 7 | Пришкольный стадион (площадка) |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 7.3 | Игровое поле для футбола (мини- футбола) | Д |  |
| 7.4 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
| 7.5 | Гимнастический городок | Д |  |
| 7.6 | Полоса препятствий | Д |  |

**Приложение1.**

Таблица КЭС по физической культуре.

Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

|  |
| --- |
| Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания) |
| Раздел | Содержание учебного материала по программе | Код | Наименование умений | Текущий контроль | Промежуточная аттестация  | Код | Наименование знаний | Текущий контроль | Промежуточная аттестация  |
| 1. **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**
 | Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. | 1.1 | Соблюдать правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике | ФО | ТЗ | 1.1 | Знать, выполнять и уметь перечислять правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике | ФО | ТЗ |
| Общие сведения по лёгкой атлетики. | 1.2 | Лёгкая атлетика совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).  | ТЗ | ТЗ | 1.2 | Лёгкая атлетика совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).  | ТЗ | ТЗ |
| Техника бега. Техника легкоатлетического бега. | 1.3 | Уметь применять технику легкоатлетического бега | ПЗ | ПЗ | 1.3 | Знать разновидности легкоатлетического бега. | ФО | ТЗ |
| Старты в легкой атлетике. Техника высокого старта. Техника низкого старта. | 1.4 | Уметь выполнять высокий и низкий старт. | ПЗ | КУ  | 1.4 | Знать И.П. при высоком и низком старте, уметь различать старты из разных положений. Знать виды приспособлений применяемых при низком старте. | ФО | ТЗ |
| Техника спринтерского бега | 1.5 | Уметь применять технику бега на короткие дистанции. | ПЗ | КУ с учетом времени | 1.5 | Знать технику бега на короткие дистанции (фазы бега, дистанции, особенности техники). | ФО | ТЗ |
| Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. | 1.6 | Уметь применять технику бега на средние и длинные дистанции. | ПЗ | КУ без учета времени | 1.6 | Знать технику бега на средние и длинные дистанции (виды бега, фазы бега, дистанции, особенности техники). | ФО | ТЗ |
| Техника челночного бега. | 1.7 | Уметь применять технику челночного бега и ее особенности | ПЗ | КУ без учета времени | 1.7 |  Знать особенности челночного бега (разворот, стопорящий шаг, дистанции) | ФО | ТЗ |
| Техника эстафетного бега. | 1.8 | Уметь применять технику эстафетного бега и ее особенности. | ПЗ |  | 1.8 | Знать технику эстафетного бега и ее особенности (способ держания Э.П., способы передачи Э.П., зона передачи Э.П., дистанции) | ФО | ТЗ |
| Техника прыжка в длину с разбега. | 1.9 | Уметь применять технику прыжка в длину с разбега, фазы, способы. | ПЗ | КУ | 1.9 | Знать и уметь описывать технику прыжка в длину с разбега, фазы, способы. | ФО | ТЗ |
| Техника метания мяча на дальность. | 1.10 | Уметь применять технику метания снаряда (мяч, граната) на дальность | ПЗ | КУ | 1.10 | Знать наименование метательных снарядов, знать технику метания (держание снаряда, вес снаряда, фазы метания). | ФО | ТЗ |
| **2.ГИМНАСТИКА** | Вводный инструктаж по ТБ на уроках гимнастики | 2.1 | Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики | ФО | ТЗ | 2.1 | Знать, выполнять и уметь перечислять правила техники безопасности на уроках гимнастики. | ФО | ТЗ |
| Общие сведения по гимнастике, виды гимнастик. | 2.2 |  |  |  | 2.2 |  |  |  |
| Висы и упоры. Строевые упражнения. | 2.3 | Уметь применять различные хваты на перекладине. Уметь выполнять различные висы и упоры. Знать терминологию. | ПЗ |  | 2.3 | Знать виды хватов, висов, упоров, терминологию. Знать и различать строевые упражнения. | ФО | ТЗ |
| Прыжки со скакалкой. | 2.4 | Уметь прыгать разными способами через скакалку | ПЗ | КУ | 2.4 | Знать и перечислять разновидности и способы прыжков через скакалку. | ФО |  |
| Акробатические упражнения | 2.5 | Уметь выполнять акробатические упражнения (перекаты, группировки, стойка на лопатках, на руках) | ПЗ |  | 2.5 | Знать технику и терминологию акробатических упражнений (перекаты, группировки, стойка на лопатках, на руках) | ФО | ТЗ |
| Кувырки вперед и назад | 2.6 | Уметь применять технику кувырков вперед, назад, соблюдать последовательность. | ПЗ |  | 2.6 | Знать последовательность выполнения кувырков, описывать технику кувырков вперед, назад. | ФО | ТЗ |
| Опорный прыжок | 2.7 | Уметь выполнять опорный прыжок через козла, применяя последовательность. | ПЗ | КУ | 2.7 | Знать и описывать технику и последовательность опорного прыжка. Различия между опорными и безопорными прыжками. | ФО | ТЗ |
| Вольные упражнения (восьмерки) | 2.8 | Уметь выполнять вольные упражнения под восемь счетов, как индивидуально, так и синхронно группой. Уметь читать пиктограммы. | ПЗ | КУ | 2.8 | Знать размер помоста, терминологию и последовательность вольных упражнений под восемь счетов, Уметь читать пиктограммы. Уметь составлять индивидуальные программы вольных упражнений. | ТЗ | ТЗ |
| **3.ВОЛЕЙБОЛ** | Вводный инструктаж по ТБ на уроках волейбола | 3.1 | Соблюдать правила техники безопасности на уроках по волейболу | ФО | ТЗ | 3.1 | Знать и уметь перечислять правила техники безопасности на уроках по волейболу. | ФО | ТЗ |
| Общие сведения о волейболе. | 3.2 | История волейбола. Правила игры. | ТЗ | ТЗ | 3.2 | Знать историю волейбола, правила игры. | ТЗ | ТЗ |
| Жесты судей. | 3.3 | Уметь выполнять жесты судей. | ТЗ | ТЗ | 3.3 | Знать и описывать жесты судей и уметь применять их на практике. | ТЗ | ТЗ |
| Стойки и перемещения, повороты, остановки. | 3.4 | Уметь выполнять стойки и передвижения, повороты, остановки в игре. | ПЗ |  | 3.4 | Знать разновидности стоек, передвижений и поворотов. | ФО | ТЗ |
| Прием и передача мяча снизу. | 3.5 | Уметь выполнять прием и передача мяча снизу. | ПЗ | КУ  | 3.5 | Знать технику выполнения приема и передачи мяча снизу. | ФО | ТЗ |
| Прием и передача мяча через сетку. | 3.6 | Уметь выполнять прием и передача мяча через сетку. | ПЗ | КУ  | 3.6 | Знать технику выполнения приема и передачи мяча через сетку | ФО | ТЗ |
| Прием и передача мяча с перемещением. | 3.7 | Уметь выполнять прием и передача мяча с перемещением. | ПЗ | КУ  | 3.7 |  Знать технику выполнения приема и передачи мяча с перемещением. | ФО | ТЗ |
| Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 3.8 | Уметь выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками. | ПЗ | КУ  | 3.8 | Знать технику и терминологию выполнения прием и передача мяча сверху двумя руками. | ФО | ТЗ |
| Техника приема и передачи мяча в группах. | 3.9 | Уметь выполнять прием и передача мяча в группах. | ПЗ | КУ | 3.9 | Знать технику выполнения приема и передачи мяча в группах. | ФО | ТЗ |
| Техника нижней прямой подачи мяча. | 3.10 | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча. | ПЗ | КУ | 3.10 | Знать технику выполнения нижней прямой подачи мяча. | ФО | ТЗ |
| Верхняя прямая подача мяча. | 3.11 | Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча. | ПЗ | КУ | 3.11 | Знать технику выполнения верхней прямой подачи мяча. | ФО | ТЗ |
| Прием мяча с подачи. | 3.12 | Уметь выполнять прием мяча с подачи. | ПЗ | КУ | 3.12 | Знать технику выполнения прием мяча с подачи. | ФО | ТЗ |
| Техника выполнения второй передачи. | 3.13 | Уметь выполнять вторую передачу партнеру. | ПЗ | КУ | 3.13 | Знать технику выполнения второй передачи. | ФО | ТЗ |
| Нападающий удар. | 3.14 | Уметь выполнять нападающий удар. | ПЗ | КУ | 3.14 | Знать технику выполнения нападающего удара. | ФО | ТЗ |
| Техника приема мяча с нападающего удара. | 3.15 | Уметь выполнять технику приема мяча с нападающего удара. | ПЗ | КУ | 3.15 | Знать технику выполнения приема мяча с нападающего удара. | ФО | ТЗ |
| Техника блокирования. | 3.16 | Уметь выполнять блокирование | ПЗ | КУ | 3.16 | Знать технику выполнения блокирование, знать ситуативное применение блока. | ФО | ТЗ |
| Тактические действия. | 3.17 | Уметь выполнять тактические действия на площадке. | ПЗ | КУ | 3.17 | Знать технику выполнения тактических действий на площадке. Уметь читать схемы тактических действий. | ФО | ТЗ |
| **4.БАСКЕТБОЛ** | Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. | 4.1 | Выполнять правила техники безопасности на уроках по баскетболу. | ФО | ТЗ | 4.1 | Знать, выполнять и уметь перечислять правила техники безопасности на уроках по баскетболу. | ФО | ТЗ |
| Общие сведения по баскетболу | 4.2 | Знать историю и общие сведения по баскетболу. Знать и уметь выполнять правила игры баскетбол.  | ФО | ТЗ | 4.2 | Знать историю и общие сведения по баскетболу. Знать правила игры баскетбол. | ФО | ТЗ |
| Жесты судей в баскетболе | 4.3 | Знать жесты судей, уметь применять их на практике. | ТЗ | ТЗ | 4.3 | Знать и уметь описывать жесты судей, применять их на практике. | ТЗ | ТЗ |
| Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | 4.4 | Уметь выполнять и использовать стойки, передвижения, остановки. Знать терминологию. | ПЗ | ПЗ | 4.4 | Знать технику передвижения, остановок, поворотов и стоек, терминологию. | ФО | ТЗ |
| Техника ловли и передачи баскетбольного мяча. | 4.5 | Владеть техникой ловли и передачи баскетбольного мяча. | ПЗ | КУ | 4.5 | Знать терминологию, способы и разновидности ловли и передачи баскетбольного мяча. | ФО | ТЗ |
| Техника ведение баскетбольного мяча (дриблинг) | 4.6 | Владеть техникой ведения баскетбольного мяча. | ПЗ | КУ | 4.6 | Знать терминологию, способы и разновидности ведения баскетбольного мяча. | ФО | ТЗ |
| Техника бросков баскетбольного мяча. | 4.7 | Владеть техникой бросков баскетбольного мяча. | ПЗ | КУ | 4.7 | Знать терминологию, технику, способы и разновидности бросков баскетбольного мяча. | ФО | ТЗ |
| Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. | 4.8 | Владеть техникой вырывания и выбивания мяча у соперника. | ПЗ |  | 4.8 | Знать технику, терминологию, способы и разновидности вырывания и выбивания мяча у соперника. | ФО | ТЗ |
| Нападение быстрым прорывом. | 4.9 | Владеть техникой нападения быстрым прорывом. | ПЗ |  | 4.9 | Знать технику, терминологию, способы нападения быстрым прорывом. | ФО | ТЗ |
| Взаимодействие двух игроков | 4.10 | Владеть техникой взаимодействия двух игроков. | ПЗ |  | 4.10 | Знать технику, терминологию, способы взаимодействия двух игроков. | ФО | ТЗ |