

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МАОУ "Лицей № 17" г. Северодвинска Архангельской области

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

МАОУ «Лицей № 17»

Протокол № 1 от 31.08.23г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Лицей № 17»

Первышина Н.В.

Приказ № 640 от 31.08.23г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

Северодвинск 2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – обязательный учебный курс в образовательных 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).

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, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; # дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе

овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга)

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.

Рабочая программа составлена к учебно-методическому комплексу под редакцией В. И. Ляха, М. Я. Виленского. Данная программа реализует системно-деятельностный подход, заявленный как методологическая основа ФГОС ООО. С учётом идей системно-деятельностного подхода осуществляется структурирование рабочей программы, которая состоит из пояснительной записки; общей характеристики учебного предмета; описания места учебного предмета; личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета; содержания учебного предмета; тематического планирования с определением основных видов учебной деятельности; описания учебно-методического и материально-технического обеспечения; планируемых результатов изучения учебного предмета.

Приоритетными формами и методами работы обучающихся на уроках физической культуры в основной школе являются формы и методы, отражённые в таблице 1.

Таблица 1

Методы		Формы
Усвоение учебного материала	Словесный	Рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, команда, оценка, подсчет.
	Наглядный	Образцовый показ, демонстрация наглядных пособий, сигналы.
Практический	Расчлеленного обучения	Урок, спортивные секции и кружки
	Избирательного обучения	Урок; спортивные секции и кружки
	Целостного обучения	Урок; спортивные секции и кружки
	Строго регламентированного упражнения	Урок; спортивные секции и кружки
	Стандартно-повторного выполнения	Урок; спортивные секции и кружки
	Переменного выполнения упражнения	Урок; спортивные секции и кружки
	Игровой	Урок, турнир, товарищеская встреча, соревнование.
	Соревновательный	Урок, турнир, товарищеская встреча, соревнование.
		Организация учебной
		Фронтальный
		Круговая тренировка

	деятельности	Индивидуальный
		Групповой

Приоритетными видами и формами результативности освоения содержания учебного предмета на уроках физической культуры в основной школе, являются виды и формы, отражённые в таблице 2.

Таблица 2

Виды	Формы
Текущий учет	Тест; опрос (Освобожденные); письменная работа (Освобожденные)
Тематический учет	Зачет
Итоговый учет	Норматив; ГТО; промежуточная аттестация
Предварительный учет	Практическая работа (освоение технических элементов)

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

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.

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

Методический аппарат учебно-методического комплекта переработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. 5-9 классы» (автор - В.И. Лях). В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности данная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Целью образования учащихся классов (возраст обучающиеся 16-18 лет) в области физической культуры является: целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств сформированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью.

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. No 889.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах, возраст обучающихся 16-18 лет, из расчёта 2 ч в неделю. Данная программа предполагает 68 учебных часов, 34 учебных недель и содержит инвариантную часть учебного предмета.

4. 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.

4.1 Личностные результаты

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

4.2 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.

4.3 Предметные результаты

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

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

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты на конец обучения 10-11 классов:

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь *объяснять*:

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

Характеризовать:

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

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

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

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

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

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма; # организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; # культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; # экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- # приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- # приёмы массажа и самомассажа;
- # занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- # судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 - 215	- 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13,50 -	- 10,00

Знания о физической культуре

- ✓ 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)
- ✓ узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире
- ✓ усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности
- ✓ связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий wybranными видами спорта

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- ✓ выполняя учебные задания, учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов
- ✓ 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

Физическое совершенствование

- ✓ овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности
- ✓ задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности
- ✓ 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
- ✓ учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье

Планируемые результаты на конец обучения 10-11 класса:

Выпускник научится:

- # использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- # рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- # характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- # определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- # разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- # руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- # руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- # характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- # характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- # характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- # определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- # давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- # характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

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 футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- # выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- # выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- # преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- # осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- # выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

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

5.1 Система оценки планируемых результатов

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы. Выставление оценок в электронный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

«1» - Учащийся отказался выполнять упражнение без видимых серьезных причин.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки: Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для девятых классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по **теоретическому курсу**:

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» ставится если::

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- не даны ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. нет ответа не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

«1» - ставится если: при проверке заданий учащийся не ответил не на один вопрос, не смог ничего рассказать, отказался отвечать задание, обучающийся не приготовил спортивную форму для рока и в следствие чего не занимался на уроке.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желанием улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, владение двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. При оценке успеваемости учитывается темп продвижения обучающегося в развитии его двигательных способностей.

6. Содержание курса

6.1 Основы знаний о физической культуре

Социокультурные основы.

- ✓ Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.
- ✓ Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.
- ✓ Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.
- ✓ Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
- ✓ Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
- ✓ Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- ✓ Основные формы и виды физических упражнений.
- ✓ Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным

системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

- ✓ Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.
- ✓ Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.
- ✓ Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.
- ✓ Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.
- ✓ Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.
- ✓ Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.
- ✓ Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.
- ✓ Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.
- ✓ Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.
- ✓ Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.
- ✓ Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.
Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.
Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

6.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания, приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС

в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

6.3 Физическое совершенствование

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

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

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели;

кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

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

Физическое совершенствование

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

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

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

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных

ходов и тактики прохождения дистанции. Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

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

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

7. Тематическое планирование

Распределение учебного времени программного материала при трёх занятиях в неделю для 10-11 классов.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Количество ч
		Класс	Кл

		10	1
1	Инвариантная часть	68	6
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процес
1.2	Легкая атлетика	14	1
1.3	Спортивные игры	23	2
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	11	1
1.5	Лыжная подготовка	20	2
	Итого:	68	6

Поурочно-тематический план 10 класс

№ уро ка по пор ядк у	№ урок а по теме	Дата	Тема урока	Основные элементы содержания	Планируемые р обучен -предмет -метапредм -личност
Легкая атлетика 14 часов					
1	1	сентя брь	П.Т.Б. на уроках л/атл. Совершенствование спринтерского бега.	Изучают историю легкой атлетики.	Личностные: ответственного о учению; осознанного, ува доброжелательного другому человеку управлять своим владеть культурой взаимодействия занятий упражнениями, во умение содержать спортивную одежду подготовку к заня адекватные взаимодействия с время учебной деятельности; владе владеть правилами занятиях по физиче соблюдать нормы коллективе.
2	2	сентя брь	Тест- бег 30 метров. Сов-ние техники длительного бега.	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых,	
3	3	сентя брь	Тест-бег 500 м. Обучениение технике метания гранаты.	метательных упражнений,	
4	4	сентя брь	Тест - шестиминутный бег, развитие координационных способностей.	упражнений для развития	
5	5	сентя брь	Совершенствование техники метания гранаты, развитие выносливости.	соответствующих способностей.	
6	6	сентя брь	Тест техника прыжка в длину с места.	Демонстрируют вариативное	
7	7	сентя брь	Тест - техника метания гранаты, 500 гр.	выполнение беговых, прыжковых,	
8	8	сентя брь	Тест - бег 2000м, развитие выносливости.	метательных упражнений.	
9	63	сентя брь	ПТБ на уроках л/атлетики. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.	Взаимодействуют со сверстниками в	
10	64	сентя брь	Тест-бег 30м Развитие скоростных способностей.	процессе совместного освоения упражнений ,соблюдают правила	

11	65	сентябрь	Тест-прыжок в длину с места. бег в попеременном темпе.	<p>техники безопасности. Раскрывают понятие здорового образа жизни. Выполняют комплексы утренней гимнастики.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых скоростных способностей.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Раскрывают значение л/атлетики для укрепления здоровья и систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Используют упражнения для развития физических способностей.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>	<p>коммуникативной в общении; ценности здорового образа жизни.</p> <p>Регулятивные: цель постановка учебной основе соотношения известно и усвоенного, что еще не простого к сложным знаниями об их особенностях развития и подготовленности, функциональных организма. Владение организации и занятий упражнениями.</p> <p>Познавательные: физической культуры организации и активного здорового образа жизни.</p> <p>Коммуникативные: культурой речи, вед доброжелательной форме, проявление внимания, интерес владение умением поиск анализировать, полученные знания</p>
12	66	сентябрь	Тест-бег 100м. Сов-ние техники метания гранаты.		
13	67	май	Тест - техника метания гранаты, 500гр.		
14	68	май	Тест - шестиминутный бег, развитие выносливости.		

Спортивные игры Баскетбол 13 часов

15	9	октябрь	И.Т.Б. на уроках б/б. Совершенствование техники передвижений, остановок.	<p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от</p>	<p>Личностные: ответственного о учению; осознанного, ува доброжелательного другому человеку управлять своим владеть культурой взаимодействия занятий упражнениями, во умение содержать спортивную одежду подготовку к заняти адекватные взаимодействия с время учебной</p>
16	10	октябрь	Совершенствование техники ловли и передач мяча.		
17	11	октябрь	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника.		
18	12	октябрь	Совершенствование техники бросков мяча, развитие координационных способностей.		
19	13	октябрь	Совершенствование индивидуальных тактических действий.		
20	14	октябрь	Тест-техника броска мяча после ведения и двух шагов.		
21	15	октябрь	Тест-штрафной бросок. Развитие координационных способностей.		
22	16	октябрь	Игра б/б по упрощенным правилам.		

		рь		ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Соблюдают правила техники безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.	деятельности; владеют игрой в баскетболе по упрощённым правилам поведения в коллективе. Соблюдают нормы коммуникативной культуры в общении; ценят здоровый образ жизни.
23	17	октябрь	Тактика игры в защите и нападении.		
24	18	октябрь	Комбинация из элементов техники перемещений и владения мячом.		
25	19	октябрь	Тест-техника ведения и бросков мяча.		
26	20	октябрь	Спортивная игра баскетбол.		
27	21	октябрь	Совершенствование навыков судейства игры баскетбол.		

Гимнастика с элементами акробатики 11 часов

28	22	ноябрь	И.Т.Б. на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка.	Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из заранее изученных элементов. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают	Личностные: ответственного отношения к учению; уважительного отношения к другому человеку; умение управлять своим поведением; владеть культурой взаимодействия в процессе занятий упражнениями, волевыми упражнениями; умение содержать
29	23	ноябрь	Совершенствование ОРУ без предметов, упр. в равновесии.		
30	24	ноябрь	Обучение и совершенствование акробатической комбинации. Тест-упр. на пресс.		
31	25	ноябрь	Обучение и совершенствование комбинации на бревне, упр. в виси.		
32	26	декабрь	Тест -прыжки со скакалкой; развитие координационных способностей.		
33	27	декабрь	Зачет-комбинация из акробатических		

		рь	элементов.		
34	28	декабрь	Зачет-комбинация на бревне.	правила техники безопасности.	спортивную одежду
35	29	декабрь	Об-ние и сов-ние техники опорного прыжка.	Применяют упражнения для организации самостоятельных упражнений.	подготовку к занятиям
36	30	декабрь	Тест- упражнение на пресс.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комплексы из ранее разученных комбинаций.	адекватные взаимодействия с
37	31	декабрь	Развитие силовых способностей: лазанье по канату.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	время учебной деятельности; владеют
38	32	декабрь	Развитие координационных способностей.	Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Используют упражнения для развития физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	играть в баскетбол по упрощённым правилам поведения физическими способами соблюдать нормы поведения в коллективе. коммуникативной в общении; ценности здорового образа жизни.

Регулятивные: цель, постановка учебной задачи на основе соотнесения известного и усвоенного простого к сложному, знаниями об их особенностях развития и подготовленности, функциональных организма. Владение организацией и занятиями упражнениями.

Познавательные: физической культуры организации и активности здорового образа жизни.

Коммуникативные: культурой речи, ведением доброжелательной форме, проявление внимания, интереса, владение умением поиска анализировать, полученные знания

Лыжная подготовка 20 часов

39	33	Январь-март	И.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Изучают историю лыжного спорта.	Личностные: ответственного отношения к учению;
40	34	Январь-март	Особенности физической подготовки лыжника.	Соблюдают правила техники безопасности и правила, чтобы избежать травм при	осознанного, уважительного отношения к другому человеку
41	35	Январь	Сов-ние техники попеременного		

		-март	двухшажного хода.	ходьбе на лыжах.	управлять своим
42	36	Январь -март	Дистанция 3км. Развитие выносливости.	Выполняют тестовые упражнения.	владеть культурой
43	37	Январь -март	Об-ние технике перехода с одновременных ходов на попеременные.	Моделируют технику освоения лыжных ходов и применяют её в зависимости от ситуаций и условий.	взаимодействия
44	38	Январь -март	Развитие координационных способностей.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	занятий
45	39	Январь -март	Совершенствование техники одновременных ходов.	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	упражнениями, во
46	40	Январь -март	Совершенствование техники спусков и подъёмов.	Раскрывают понятие правила соревнований.	умение содержать
47	41	Январь -март	Тест - дистанция 3км, на время.	Применяют правила подбора одежды для занятий и лыжного инвентаря. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	спортивную одежду
48	42	Январь -март	Сов-ние техники перехода с одновременных ходов на попеременные.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	подготовку к занятиям
49	43	Январь -март	Зачет-техника спуска и подъёма в гору.	Раскрывают понятие правила соревнований.	адекватные
50	44	Январь -март	Развитие координационных и силовых способностей.	Применяют правила проведения самостоятельных занятий по л/подготовке.	взаимодействия с
51	45	Январь -март	Обучение и сов-ние техники конькового хода.	Зачет-виды и техника лыжных ходов.	время учебной
52	46	Январь -март	Сов-ние техники подъёмов "ёлочкой" и "полуёлочкой"	Обучение технике попеременного четырехшажного хода.	деятельности; владе
53	47	Январь -март	Тест-дистанция 5 км, без учета времени. Развитие выносливости.	Эстафеты с элементами лыжной подготовки.	играть в ба
54	48	Январь -март	Правила проведения самостоятельных занятий по л/подготовке.	Совершенствование двигательных качеств.	упрощённым прави
55	49	Январь -март	Зачет-виды и техника лыжных ходов.		правилами поведен
56	50	Январь -март	Обучение технике попеременного четырехшажного хода.		физическими
57	51	Январь -март	Эстафеты с элементами лыжной подготовки.		соблюдать нормы
58	52	Январь -март	Совершенствование двигательных качеств.		коллективе.

Спортивные игры Волейбол 10 часов

59	53	Март-	ПТБ на уроках в/б. Сов-ние техники	Овладевают основными	Личностные:
----	----	-------	------------------------------------	----------------------	--------------------

		апрел	стойек, передвижений, остановок.	<p>приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Изучают историю волейбола. Организуют совместные игры со сверстниками, осуществляют судейство игры. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>	<p>ответственного учению; осознанного, уважительного, доброжелательного отношению к другому человеку, умение управлять своим поведением, владеть культурой взаимодействия в различных ситуациях, соблюдения правил и норм, уместного поведения в обществе, культуры взаимоотношений и взаимодействия с окружающими. Владеть культурой общения, умениями и навыками работы в коллективе, коммуникативными умениями и навыками в общении; ценностями здорового образа жизни.</p> <p>Регулятивные: целенаправленно выполнять постановку учебной задачи на основе соотнесения своих знаний с известными и усвоенными, умение различать то, что уже известно и усвоено, и то, что еще неизвестно и усвоено; умение работать простыми и сложными заданиями; умение пользоваться знаниями об индивидуальных особенностях развития и готовности к деятельности, функциональных особенностей организма. Владение организационными умениями и навыками организации и проведения занятий и упражнений.</p> <p>Познавательные: умение ориентироваться в физическом пространстве, физической культуре организации и активности, умение вести здоровый образ жизни.</p> <p>Коммуникативные: умение вести культуру речи, ведение диалога в доброжелательной и уважительной форме, проявление внимания, интереса, умение владеть умением поиска</p>
60	54	Март-апрел	Сов-ние техники верхних и нижних передач мяча.		
61	55	Март-апрел	Сов-ние техники передач мяча в тройках.		
62	56	Март-апрел	Сов-ние техники подач мяча, блокирование.		
63	57	Март-апрел	Тактика игры защиты и нападения.		
64	58	Март-апрел	Зачет-техника передач мяча над собой.		
65	59	Март-апрел	Тест-техника передач мяча в парах.		
66	60	Март-апрел	Зачет-техника подач мяча. Учебная игра.		
67	61	Март-апрел	Учебная игра.Правила.Судейство.		
68	62	Март-апрел	Учебная спортивная игра волейбол.		

анализировать,
полученные знания

Поурочно-тематический план 11 класс

№ урока по порядку	№ урока по теме	Дата	Тема урока	Основные элементы содержания	Планируемые результаты обучения -предметные -метапредметные -личностные
Легкая атлетика 14 часов					
1	1	сентябрь	И.Т.Б. на уроках л/атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега.	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, упражнений для развития соответствующих способностей.	<p>Личностные: ответственного ученика; осознанного, уважительного, доброжелательного отношения к другому человеку, умение управлять своим поведением, владеть культурой взаимодействия, взаимодействия занятиями, выполнениями, умение содержать спортивную одежду, подготовку к занятиям, адекватные взаимодействия с учителями, время учебной деятельности; владеть правилами поведения в занятиях по физическому воспитанию, соблюдать нормы поведения в коллективе, коммуникативной компетенции в общении; ценности здорового образа жизни.</p> <p>Регулятивные: цель, постановка учебной задачи на основе соотнесения известного и усвоенного, того, что еще не известно, простого к сложному, знаниями об истории</p>
2	2	сентябрь	Тест-бег 30м. Совершенствование техники длительного бега.	выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, упражнений для развития соответствующих способностей.	
3	3	сентябрь	Тест-бег 500 м. Обучение технике метания гранаты.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.	
4	4	сентябрь	Тест - шестиминутный бег, развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	
5	5	сентябрь	Сов-ние техники метания гранаты, развитие выносливости.	Раскрывают понятие здорового образа жизни. Выполняют комплексы утренней гимнастики.	
6	6	сентябрь	Тест техника прыжка в длину с места.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей.	
7	7	сентябрь	Тест - техника метания гранаты, 500г.		
8	8	сентябрь	Тест - бег 2000м, развитие выносливости.		
9	63	сентябрь	ПТБ на уроках л/атлетики. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.		
10	64	сентябрь	Тест-бег 30м Развитие скоростных способностей.		
11	65	сентябрь	Тест-прыжок в длину с места. бег в попеременном темпе.		
12	66	сентябрь	Тест-бег 100м. Сов- ние техники метания гранаты.		
13	67	май	Тест-техника метания гранаты, 500гр.		
14	68	май	Тест - шестиминутный бег, развитие выносливости.		

				<p>способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают значение л/атлетики для укрепления здоровья и систем организма и для развития физических способностей. Используют упражнения для развития физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>	<p>особенностях развития и подготовленности, функциональных организма. Владение организации и занятий упражнениями. Познавательные: физической культуры организации и активного здорового образа жизни. Коммуникативные: культурой речи, вед доброжелательной форме, проявление внимания, интерес владение умением поиск анализировать, полученные знания.</p>
--	--	--	--	---	--

Спортивные игры Баскетбол 13 часов

15	9	октябрь	И.Т.Б. на уроках б/б. Сов-ние техники передвижений, остановок.	<p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют</p>	<p>Личностные: ответственного учению; осознанного, уважительно доброго и доброжелательного отношению к другому человеку, умение управлять своим поведением, владеть культурой поведения и взаимодействия занятия упражнениями, умение содержать спортивную одежду, подготовку к занятиям, адекватные взаимодействия с время учебной деятельности; владеть играть в баскетбол по упрощенным правилам поведения физическими соблюдать нормы коллективе. коммуникативной в общении; ценности здорового образа жизни.</p>
16	10	октябрь	Сов-ние техники ловли и передач мяча.		
17	11	октябрь	Сов-ние техники ведения мяча с сопротивлением защитника.		
18	12	октябрь	Сов-ние техники бросков мяча, развитие координационных способностей.		
19	13	октябрь	Сов-ние индивидуальных тактических действий.		
20	14	октябрь	Тест-техника броска мяча после ведения и двух шагов.		
21	15	октябрь	Тест-штрафной бросок. Развитие координационных способностей.		
22	16	октябрь	Игра б/б по упрощенным правилам.		
23	17	октябрь	Тактика игры в защите и нападении.		
24	18	октябрь	Комбинация из элементов техники перемещений и владения мячом.		
25	19	октябрь	Тест-техника ведения и бросков мяча.		
26	20	октябрь	Спортивная игра баскетбол.		
27	21	октябрь	Сов-ние навыков судейства игры баскетбол.		

				<p>правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Соблюдают правила техники безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.</p>	<p>Регулятивные: цел постановка учебно-основе соотнесения известного и усвоенного, что еще не простого к сложным знаниями об их особенностях развития и подготовленности, функциональных организма. Владение организации и занятия упражнениями.</p> <p>Познавательные: физической культуры организации и активного здорового образа жизни.</p> <p>Коммуникативные: культурой речи, вед доброжелательной форме, проявление внимания, интерес владение умением поиск анализировать, полученные знания</p>
--	--	--	--	--	---

Гимнастика с элементами акробатики 11 часов

28	22	ноябрь	И.Т.Б. на уроках гимнастики. Страховка и само страховка.	<p>Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из заранее изученных элементов. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают правила техники безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комплексы</p>	<p>Личностные: ответственного о учению; осознанного, ува доброжелательного другому человеку управлять своим владеть культурой взаимодействия занятий упражнениями, во умение содержать спортивную одежду подготовку к заняти адекватные взаимодействия с время учебной деятельности; владе играть в бас упрощённым пра правилами поведения физическими соблюдать нормы</p>
29	23	ноябрь	Сов-ние ОРУ без предметов, упр. в равновесии.		
30	24	ноябрь	Обучение и сов-ние акробатической комбинации.		
31	25	ноябрь	Обучение и сов-ние комбинации на бревне, упр. в висе.		
32	26	декабрь	Тест-прыжки со скакалкой; развитие координационных способностей.		
33	27	декабрь	Зачет-комбинация из акробатических элементов.		
34	28	декабрь	Зачет-комбинация на бревне.		
35	29	декабрь	Обучение и сов-ние техники опорного прыжка.		
36	30	декабрь	Тест- упражнение на пресс.		
37	31	декабрь	Развитие силовых способностей: лазанье по канату.		
38	32	декабрь	Развитие координационных способностей.		

				<p>из ранее разученных комбинаций. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Используют упражнения для развития физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>	<p>коллективе. коммуникативной в общении; ценности здорового образа жизни. Регулятивные: цель постановка учебной основе соотношения известно и усвоенного, что еще не простого к сложным знаниями об их особенностях развития и подготовленности, функциональных организма. Владение организации и занятий упражнениями. Познавательные: физической культуры организации и активности здорового образа жизни Коммуникативные: культурой речи, вед доброжелательной форме, проявление внимания, интерес владение умением поиск анализировать, полученные знания</p>
--	--	--	--	---	--

Лыжная подготовка 20 часов

39	33	Январь-март	И.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях.	<p>Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности и правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют тестовые упражнения. Моделируют технику освоения лыжных ходов и применяют её в зависимости от ситуаций и условий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой</p>	<p>Личностные: ответственного о учению; осознанного, ува доброжелательного другому человеку управлять своим владеть культурой взаимодействия занятий упражнениями, во умение содержать спортивную одежду подготовку к занятиям адекватные взаимодействия с время учебной</p>
40	34	Январь-март	Особенности физической подготовки лыжника.		
41	35	Январь-март	Сов-ние техники попеременного двухшажного хода.		
42	36	Январь-март	Дистанция 3км. Развитие выносливости.		
43	37	Январь-март	Об-ние технике перехода с одновременных ходов на попеременные.		
44	38	Январь-март	Развитие координационных способностей.		
45	39	Январь-март	Совершенствование техники одновременных ходов.		
46	40	Январь	Совершенствование техники спусков		

		-март	и подъёмов.	во время занятий.	деятельности; владе
47	41	Январь -март	Зачет-дистанция 3км, на время.	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	играть в ба упрощённым прав правилами поведен физическими соблюдать нормы коллективе. коммуникативной в общении; ценности здорового образа жизни.
48	42	Январь -март	Сов-ние техники перехода с одновременных ходов на попеременные.	Раскрывают понятие правила соревнований. Применяют правила подбора одежды для занятий и лыжного инвентаря. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	правил поведения физическими соблюдать нормы коллективе. коммуникативной в общении; ценности здорового образа жизни.
49	43	Январь -март	Зачет-техника спуска и подъёма в гору.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	соблюдать нормы коллективе. коммуникативной в общении; ценности здорового образа жизни.
50	44	Январь -март	Развитие координационных и силовых способностей.		коммуникативной в общении; ценности здорового образа жизни.
51	45	Январь -март	Обучение и сов-ние техники конькового хода.		образа жизни.
52	46	Январь -март	Сов-ние техники подъёмов "ёлочкой" и "полуёлочкой"		Регулятивные: цель постановка учебной задачи на основе соотнесения известного и усвоенного простого к сложному с помощью знаний об их особенностях развития и подготовленности, функциональных организма. Владение организацией и занятиями упражнениями.
53	47	Январь -март	Зачет-дистанция 5 км, без учета времени. Развитие выносливости.		Познавательные: физической культуры организации и активности здорового образа жизни.
54	48	Январь -март	Правила проведения самостоятельных занятий по л/подготовке.		Коммуникативные: культурой речи, вед доброжелательной форме, проявление внимания, интерес владение умением поиск анализировать, полученные знания
55	49	Январь -март	Зачет - виды и техника лыжных ходов.		
56	50	Январь -март	Обучение технике попеременного четырехшажного хода.		
57	51	Январь -март	Эстафеты с элементами лыжной подготовки.		
58	52	Январь -март	Совершенствование двигательных качеств.		

Спортивные игры Волейбол 10 часов

59	53	Март-апрел	ПТБ на уроках в/б. Сов -ние техники стоек, передвижений, остановок.	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Личностные: ответственного о учению; осознанного, уваж доброжелательного другому человеку управлять своим владеть культурой взаимодействия занятий упражнениями, во умение содержать
60	54	Март-апрел	Сов - ние техники верхних и нижних передач мяча.		
61	55	Март-апрел	Сов - ние техники нападающего удара.		
62	56	Март-апрел	Сов - ние техники подачи мяча, блокирование.		
63	57	Март-апрел	Тактика игры защиты и нападения.		
64	58	Март-апрел	Зачет-техника передач мяча над собой.		

65	59	Март-апрел	Зачет-техника передач мяча в парах.	<p>освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Изучают историю волейбола. Организуют совместные игры со сверстниками, осуществляют судейство игры. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>	<p>спортивную одежду подготовку к занятиям адекватные взаимодействия с временем учебной деятельности; владеют играть в баскетбол упрощенными правилами поведения физическими нормами коллективе. коммуникативной в общении; ценности здорового образа жизни. Регулятивные: цель постановка учебной основе соотнесения известно и усвоенного того, что еще не простого к сложным знаниями об их особенностях развития и подготовленности, функциональных организма. Владение организации и занятий упражнениями. Познавательные: физической культуры организации и активности здорового образа жизни. Коммуникативные: культурой речи, ведением доброжелательной форме, проявление внимания, интересом владение умением поиск анализировать, полученные знания</p>
66	60	Март-апрел	Зачет-техника подач мяча. Учебная игра.		
67	61	Март-апрел	Учебная игра. Правила. Судейство.		
68	62	Март-апрел	Учебная спортивная игра волейбол.		

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К - комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объекта и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного 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	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.6	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»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
<i>Гимнастика</i>			

5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Перекладина гимнастическая	Г	
5.5	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.7	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.8	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.9	Штанги тренировочные	Г	
5.10	Коврик гимнастический	К	
5.11	Маты гимнастические	Г	
5.12	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	
5.13	Мяч малый (теннисный)	К	
5.14	Скакалка гимнастическая	К	
5.15	Мяч малый (мягкий)	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	
5.17	Обруч гимнастический	К	
5.18	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.19	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.20	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
5.21	Номера нагрудные	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.22	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.23	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.24	Мячи баскетбольные	Г	
5.25	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.26	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.27	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.28	Сетка волейбольная	Д	
5.29	Мячи волейбольные	Г	
5.30	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.31	Табло перекидное	Д	
5.32	Мячи футбольные	Г	
5.33	Номера нагрудные	Г	
5.34	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.35	Ступенька универсальная (длястеп - теста)	Г	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.36	Аптечка медицинская	Д	

<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.37	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Малый спортивный зал		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.3	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.4	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	Лыжная трасса	Д	