Министерство образования Приморского края

Дальнереченский городской округ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2"

ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

среднего общего образования

учебного предмета

**«Физическая культура»**

(для 11 классов образовательных организаций)

на 2022-2023 учебный год

Дальнереченск 2022

#### Содержание

1. Содержание ……………………………………………..…………………………………….... 2
2. Пояснительная записка …………………………………………………………………….…. 3
3. Общая характеристика учебного курса ……….………………………................................... 4
4. Место учебного курса в учебном плане …………………………........................................... 5
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета .... 6
6. Содержание курса ……………………………………………………………………….….... 8
7. Распределение учебных часов по разделам программы ……………………………………… 9

 Годовой план – график учебного процесса по физической культуре в 10 классе

1. Тематическое планирование 10 класс ……………………………………………………….. 10
2. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» ……………………. 15
3. Контрольные упражнения и контрольные тесты .……………………………………….…… 16

 Нормативы ВФСК «ГТО» V ступень

1. Материально-техническое обеспечение ………………………………………………….…. 17
2. Список литературы …………………………………………………………………….……... 19

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС основного общего образования второго поколения, с учётом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе и базисному учебному плану МБОУ «СОШ № 2».

 Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

 ***Цель***учебного предмета «Физическая культура» в основной школе *-* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

 В старшей школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 ***Задачи обучения:***

* содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья;
* формирование представлений о важности и престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовки;
* расширение двигательного опыта;
* обучение навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятиями физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

 На уроках физической культуры в старшей школе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в 10 классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка (заменена на кроссовую подготовку), элементы единоборств (по возможности). Углубляются знание о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 10 класса получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами ЗОЖ, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

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

 Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на ЗОЖ.

 Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

* реализацию ***принципа вариативности***, который лежит в основе учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебной организации;
* реализацию ***принципа достаточности и сообразительности,*** определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенности формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил ***от известного к неизвестному и от простого к сложному***, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и самостоятельной деятельности;
* расширение ***межпредметных связей,*** ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задач формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* ***усиление оздоровительного процесса,*** достигаемого в ходе активного использования школьниками освоения знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы не только укрепляется здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

 Для учащихся 10 класса **основными формами** организации образовательного процесса по предмету служат:

* уроки физической культуры;
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
* самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

 Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подго­товленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюде­ния гигиенических норм. В старшей школе уроки физической культуры делятся на:

 ***уроки с образовательно-познавательной направленностью*** (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

 ***уроки с образовательно-обучающей направленностью*** (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

 ***уроки с образовательно-тренировочной направленностью*** (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способов регулирования физической нагрузки и способов контроля над её величиной).

 **Структура и содержание учебного предмета** задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

 ***Раздел «Знания о физической культуре»*** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как: «Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Понятие о физической культуре личности», «Основные формы и виды физических упражнений», «Адаптивная физическая культура», «Способы регулирования нагрузок», «Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями», «Основы организации двигательного режима», «Понятие телосложения и характеристика его основных типов», «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение».

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

 ***Раздел «Физическое совершенствование»*** наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

 Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учётом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

* «Лёгкая атлетика».
* «Гимнастика с основами акробатики».
* «Спортивные игры».
* «Кроссовая подготовка».
* «Элементы единоборств»

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

 В соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ № 2» на 2022-2023 учебный год, курс «Физическая культура» в 10 классе изучается из расчёта 2 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 68 часов.

 В связи с климатическими условиями и отсутствием материально-технической базы, раздел «Лыжная подготовка» заменён на раздел «Кроссовая подготовка». Раздел «Элементы единоборств» частично включен в раздел «Гимнастика с основами акробатики» и проводится только с юношами (при делении класса на группы юноши и девушки).

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

 Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребёнком, оканчивающим старшую школу.

 Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в старшей школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
* формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закони правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
* готовность к служению Отечества, его защите;
* формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, творческой и ответственной деятельности;
* формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
* формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
* формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
* формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
* формирование эстетического отношения к миру;
* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
* формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
* формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
* формирование экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
* формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
* умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
* умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
* владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
* способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
* умение определять название и функции различных социальных институтов;
* умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
* умение чётко и ясно излагать свою точку зрения;
* владение навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

**Предметные результаты**

* умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации ЗОЖ, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
* Овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
* Умение излагать факты истории физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* Умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
* Умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* Развитие навыков по взаимодействию со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований;
* Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении ОРУ;
* Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
* Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* Умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

РАЗДЕЛ **«ЗНАНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

 Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

 Здоровье и здоровый образ жизни.

 Правовые основы физической культуры и спорта.

 Понятие о физической культуре личности.

 Основные формы и виды физических упражнений.

 Адаптивная физическая культура.

 Способы регулирования нагрузок.

 Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

 Основы организации двигательного режима.

 Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

 Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

РАЗДЕЛ «**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой

 Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

 РАЗДЕЛ «**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»**

 **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики и акробатики.

 **Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.***

- Организующие команды и приёмы.

- Строевые упражнения.

- Упражнения с предметами и без них

- Подъём в упоре силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).

- На параллельных брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъём разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши).

- На разновысоких брусьях (снаряд отсутствует): толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки).

- Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом через коня в ширину (девушки).

- Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину.

- Комбинации из освоенных элементов.

- Лазание по канату без помощи ног.

***Лёгкая атлетика.***

- Высокий и низкий старт.

- Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.

- Эстафетный бег.

- Бег в равномерном и переменном темпе.

- Прыжки в длины с разбега.

- Прыжки в высоту с разбега.

- Метание гранаты с разбега на дальность.

- Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цель.

- Броски набивного мяча

***Кроссовая подготовка***.

- Бег по пересечённой местности 3 км и 5 км.

- Полоса препятствий.

***Элементы единоборств.***

- Приёмы самостраховки.

- Приёмы борьбы лёжа и стоя.

- Учебная схватка.

- Разминка перед поединком.

***Спортивные игры:***

 *«Баскетбол».* Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

 *«Волейбол».* Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приёма, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.

 «Футбол». Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

 **Упражнения общеразвивающей направленности**

Общефизическая подготовка (ОФП).

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАМЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** |
| ***Знания о физической культуре*** | В процессе проведения уроков |
| ***Способы физкультурной деятельности***  | В процессе проведения уроков |
| ***Физическое совершенствование:***1. Физкультурно-оздоровительная деятельность2. Спортивно-оздоровительная деятельностьгимнастика с основами акробатики  лёгкая атлетика (кроссовая подготовка)  спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) общеразвивающие упражнения | В процессе проведения уроков1426 28В процессе проведения уроков |
| **Общее количество часов** | 68  |

 Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных организаций «Физическая культура 10-11 классы», автор – В. И. Лях (М.: Просвещение, 2015)

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержаниекурса | **Тематическое планирование** | Характеристика видовдеятельности учащихся |
| **Раздел № 1. Знания о физической культуре** **(в процессе уроков)** |
| ***Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека*** |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие здоровье и характеристика факторов от которых оно зависит. | Анализировать факторы, от которых зависит здоровье.Приводить доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений. |
| Правовые основы физической культуры и спорта | Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы. | Раскрывать цели и названия статей Конституции и Федеральных законов «О физической культуре и спорте» |
| Понятие о физической культуре личности | Физическая культура личности, её основные составляющие | Раскрывать понятия *физическая культура и физическая культура личности.* Характеризовать основные компоненты физической культуры личности. |
| Основные формы и виды физических упражнений | Понятие *физические упражнения*.Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по различным признакам. | Анализировать понятие *физическое упражнение.*Объяснять его внутреннее и внешнее содержание. |
| Адаптивная физическая культура | Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для инвалидов. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация. | Раскрывать понятия *адаптивная физическая культура, адаптивная двигательная реабилитация, адаптивная физическая рекреация.* Классифицировать и характеризовать виды спорта для инвалидов. Объяснять роль занятий физическими упражнениями и спортом для инвалидов. |
| Способы регулирования нагрузок | Понятие *физическая нагрузка.* Объём и интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. | Раскрывать понятия *физическая нагрузка.* Объяснять способы регулирования физической нагрузки. Характеризовать объём и интенсивность физической нагрузки. |
| Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями | Урочные и неурочные форм занятий физическими упражнениями и их особенности.Формы организации физического воспитания в семье | Раскрывать особенности основных форм занятий физическими упражнениями.Описывать пользу физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, в семье, занятий вне школы. |
| Основы организации двигательного режима | Режим для старшеклассников.Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности. | Раскрывать негативные последствия неправильной организации режима дня, ограниченной двигательной активности. |
| Понятие телосложения и характеристика его основных типов | Основные типы телосложения. Системы занятий направленные на изменение телосложения. Методы контроля за изменением телосложения. | Раскрывать понятие *телосложение.* Характеризовать системы занятий, направленных на изменение телосложения, методы контроля за изменением телосложения. |
| Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение | Понятие *олимпийское движение*. Олимпийские игры, МОК.История древних и современных Олимпийских игр.  | Раскрывать основные понятия, связанные с олимпийским движением. |
| **Раздел № 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  **(в процессе уроков)** |
| ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*** |
| Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой | Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. | Характеризовать правила организации проведения самостоятельных занятий. Раскрывать понятие *спортивная подготовка.* |
| Подготовка к занятиям физической культурой | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки) | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен) | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выполнение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) | Отбирать комплексы упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. |
| Планирование занятий физической культурой | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности | Составление планов самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. |
| Организация досуга средствами физической культуры | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками | Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. |
|  ***Оценка эффективности занятий физической культурой*** |
| Самонаблюдение и самоконтроль  | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки | Выполнять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) её. |
| Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять прирост этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности |
| Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения  | Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.Профилактика появления ошибок и способы их устранения. | Анализировать технику движения и предупреждать появления ошибок в процессе её освоения. |
| **Раздел № 3. Физическое совершенствование** **(68 ч)** |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** **(в процессе уроков)** |
| Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.Комплексы зрительной гимнастики, упражнений для сохранения осанки и талии.Комплексы упражнений для развития физических качеств. | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*** |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** ***(14 ч)*** |
| Акробатические упражнения и комбинации  | Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку на руках, длинный кувырок с разбега через препятствие, прыжки в глубину, переворот боком | Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения, знать правила составления комбинацииДемонстрировать акробатическую комбинацию |
| Опорный прыжок через гимнастического коня (юноши - прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки - прыжок углом через коня в ширину). | Техника выполнения опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка | Описывать технику выполнения опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения.Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка |
| Упражнения на высокой гимнастической перекладине (юноши) | Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине.Подъём в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись сзади. Подъём переворотом. | Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправить. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации |
| Упражнения на гимнастических брусьях: на параллельных – юноши; на разновысоких - девушки (спортивный инвентарь отсутствует) | Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре, подъём разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши).Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, равновесие на нижней, упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки).  | Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  |
| Лазание по гимнастическому канату | Техника выполнения лазания по канату в два и три приёма (без помощи ног - юноши) | Описывать технику выполнения лазания по канату разными способами. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправить. Демонстрировать технику выполнения лазания по канату с помощью и без помощи ног |
| ***Элементы единоборств*** |
| Освоение техники владения приёмами | Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. Разминка перед поединком. Подводящие игры. | Описывать и демонстрировать технику выполнения элементов единоборств. Использовать элементы единоборств в учебной схватке. |
| ***Лёгкая атлетика*** ***(26 ч)*** |
| Беговые упражнения |  *Беговые упражнения***:** бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий | Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений |
| Прыжковые упражнения | *Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с места и с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений.Анализировать правильность её выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Метание малого мяча и гранаты | Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели.Метание учебной гранаты на дальность с разбега. | Описывать технику метания малого мяча на точность по мишени, метания учебной гранаты на дальность. Анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. |
| ***Кроссовая подготовка***. |
| Бег по пересечённой местности. Бег с преодолением препятствий. | Развитие выносливости. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Равномерный бег по пересечённой местности. Кроссовый бег (3 км и 5км)Упражнения, ориентированные на развитие основных и специальных физических качеств. | Описывать технику кроссового бега.Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок и осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.  |
| ***Спортивные игры*** ***(28 ч)*** |
| ***«Баскетбол»*** | Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека.Основные правила и приёмы игры | Использовать игру как средство для активного отдыха.Выполнять все правила соревнований. |
| Основные приёмы игры | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам. | Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов.Использовать изученные элементы во время игры. |
| ***«Волейбол»*** | Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека.Основные правила и приёмы игры | Использовать игру как средство для активного отдыха.Выполнять все правила соревнований. |
| Основные приёмы игры | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приёма, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам. | Описывать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов.Использовать изученные элементы во время игры. |
| **«Футбол»** | Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека.Основные правила и приёмы игры | Использовать игру как средство для активного отдыха.Выполнять все правила соревнований. |
| Основные приёмы игры | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам | Описывать технику выполнения футбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения футбольных элементов.Использовать изученные элементы во время игры |
| ***общеразвивающие упражнения*** ***(в процессе уроков)*** |
| Общефизическая подготовка (ОФП) | Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости | Организовать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки. |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

 В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего результата.

***Выпускник на базовом уровне научится:***

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:***

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

***Показатели физической подготовленности учащихся***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Контрольные упражнения** | **Юноши**  | **Девушки**  |
| Скоростные  | Бег на 30 м (с) | 5,0 | 5,4 |
| Бег на 100 м (с) | 14,3 | 17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса (количество раз) | 10 | -  |
| Подтягивание из виса лёжа (количество раз) | -  | 14 |
| Прыжок в длину с места (см) | 215 | 170 |
| Выносливость  | Бег 3000 м (мин, с) | 13,50 | -  |
| Бег 2000 м (мин, с) | -  | 10,00 |

***Контрольные тесты и упражнения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценки****Упражнения** | **Юноши**  | **Девушки**  |
| **Низкий**  | **Средний**  | **Высокий**  | **Низкий**  | **Средний**  | **Высокий**  |
| Бег 30 м, с | **16** лет | 5,2 и больше | 5,1 – 4,8 | 4,7 и меньше | 6,1 и больше | 6,0 – 5,3 | 5,2 и меньше |
| **17** лет | 5,1 и больше | 5,0 – 4,7 | 4,6 и меньше | 6,1 и больше | 6,0 – 5,3 | 5,2 и меньше |
| Челночный бег3 х 10 м, с | **16** лет | 8,2 и больше | 8,1 – 7,7 | 7,6 и меньше | 9,7 и больше | 9.6 – 8,7 | 8,6 и меньше |
| **17** лет | 8,1 и больше | 8,0 – 7,5 | 7,4 и меньше | 9,6 и больше | 9.5 – 8,7 | 8,6 и меньше |
| Прыжокв длину с места, см | **16** лет | 180 и меньше | 181 - 210 | 211 и больше | 160 и меньше | 161 - 190 | 191 и больше |
| **17** лет | 190 и меньше | 191 - 220 | 221 и больше | 160 и меньше | 161 - 190 | 191 и больше |
| Наклон вперёд из положения стоя, см | **16 - 17** лет | 5 и меньше | 6 - 12 | 13 и больше | 7 и меньше | 8 - 14 | 15 и больше |
| Подтягивания:на высокой перекладине из веса (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа (девушки), количество раз | **16** лет | 4 и меньше | 5 – 9 | 10 и больше | 6 и меньше | 7 - 15 | 16 и больше |
| **17** лет | 5 и меньше | 6 - 10 | 11 и больше | 6 и меньше | 7 - 15 | 16 и больше |
| Шестиминутный бег, м | **16 - 17** лет | 1250 и меньше | 1300 - 1400 | 1450 и больше | 900 и меньше | 950 - 1200 | 1250 и больше |

Таблица дана по методическим рекомендациям Ляха В.И. 10 – 11 классы. 2016 г.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | д |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | д |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 10-11 классы | д |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | д |
| 1.4 | **Учебник для учащихся общеобразовательных организаций (рекомендованный Министерством образования и науки РФ),** Физическая культура 10-11 классы / Под редакцией **В. И. Ляха.** Москва «Просвещение» 2015 г. | д |
| **Методические пособия и тестовый контроль к учебникам** *В.И. Лях*. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы.*В.И. Лях*. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (серия «Текущий контроль»). | д |
| **Методические пособия по внеурочной деятельности***Г. А. Клодоницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов*. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. (серия «Работаем по новым стандартам»).*Г. А. Клодоницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов*. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. (серия «Работаем по новым стандартам»).*Г. А. Клодоницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов*. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. (серия «Работаем по новым стандартам»). | д |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по ФК и спорту, олимпийскому движению. | д |
| 1.6 | Методические издания по ФК для учителей (пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе») | д |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | д |
| **2** | **Демонстрационные учебные пособия** |  |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | д |
| 2.2 | Плакаты методические | д |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | д |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** |  |
| 3.1 | Аудивизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | д |
| 3.2 | Аудиозаписи (для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников) | д |
| **4** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1 | Нетбук | д |
| 4.2 | Принтер | д |
| 4.3 | Мультимедиапроектор | д |
| 4.4 | Экран навесной | д |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
|  | *Гимнастика* |  |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | г |
| 5.2 | Бревно гимнастическое высокое | д |
| 5.3 | Козел гимнастический | д |
| 5.4 | Конь гимнастический | д |
| 5.5 | Перекладина гимнастическая навесная | г |
| 5.6 | Канат для лазанья с механизмом крепления | д |
| 5.7 | Мост гимнастический подкидной | д |
| 5.8 | Скамейка гимнастическая жесткая | г |
| 5.9 | Гантели наборные | г |
| 5.10 | Коврик гимнастический | г |
| 5.11 | Маты гимнастические | г |
| 5.12 | Мяч набивной | г |
| 5.13 | Мяч малый | г |
| 5.14 | Скакалка гимнастическая | г |
| 5.15 | Палка гимнастическая | г |
| 5.16 | Обруч гимнастический | г |
|  | *Лёгкая атлетика* |  |
| 5.17 | Планка для прыжков в высоту | д |
| 5.18 | Стойка для прыжков в высоту | д |
| 5.19 | Сборная дорожка для прыжков в длину с места | д |
| 5.20 | Рулетка измерительная | д |
| 5.21 | Номера нагрудные | г |
| 5.22 | Барьерные стойки | г |
|  | *Подвижные и спортивные игры* |  |
| 5.23 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками | д |
| 5.24 | Мячи баскетбольные для мини-игры | г |
| 5.25 | Сетка для переноски и хранения мячей | д |
| 5.26 | Жилетки игровые | г |
| 5.27 | Сетка волейбольная | д |
| 5.28 | Мячи волейбольные | г |
| 5.29 | Ворота для мини-футбола | д |
| 5.30 | Сетка для ворот мини-футбола | д |
| 5.31 | Мячи футбольные | г |
| 5.32 | Насос для накачивания мячей | д |
|  | *Измерительные приборы* |  |
| 5.33 | Секундомер | д |
|  | *Средства первой помощи* |  |
| 5.34 | Аптечка медицинская | д |
| **6** | **Спортивные залы** |  |
| 6.1 | Спортивный зал игровой с раздевалками для девочек и мальчиков |  |
| 6.2 | Малый спортивный зал |  |
| 6.3 | Зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен) |  |
| 6.4 | Кабинет учителя |  |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  |
| **7** | **Пришкольный стадион (площадка)** |  |
| 7.1 | Лёгкоатлетическая дорожка | д |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | д |
| 7.3 | Гимнастический городок | д |
| 7.4 | Полоса препятствий | д |
| 7.5 | Универсальная спортивная площадка с искусственным покрытием. | д |

**Условные обозначения:**

Д - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К - полный комплект (для каждого ученика);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах

**Список литературы**

* Асмолов А. Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика, 2009.
* Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования / Под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова. М.: Просвещение, 2008.
* Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016.
* Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2015.
* Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591>
* Патрикеев А.Ю. Летние подвижные игры. Ростов н/Д: Феникс, 2014.
* Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс. М.: ВАКО, 2017.
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 № МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся».
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН 2.4.2.2621-10).
* Приоритетный национальный проект «Образование»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/pnpo>
* Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2017.
* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Пособие для учителя / Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Просвещение, 2010.
* Фундаментальное ядро содержания общего образования / Под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. М.: Просвещение, 2014.