

**Приложение к образовательной программе
СОО ФГОС МБОУ СОШ №19**

**Рабочая программа
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
10-11 класс**

г.Верхняя Тура
2020-2021 учебный год

Цели и задачи учебного предмета.

Целью школьного образования по физической культуре 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. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; в расширении меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками

освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный план предусматривает обязательное изучение физической культуры в объеме 207 ч. (34 учебные недели). В том числе: в 10 классе — 105 ч, в 11 классе – 102 ч.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения. Основной формой организации учебного процесса является урок. В программе приведено распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — 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).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке — индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьирующая виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и

регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщению каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура».

Уровень *теоретической подготовленности* учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

Отметка «5» - выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятий физической культурой).

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Планируемые результаты учебного предмета, курса.

Личностные результаты освоения курса:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); 2) гражданскую позицию как 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;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) 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;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост
- оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.
- **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- 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;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения

и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; –эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

–ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

–положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социальноэкономических отношений:

–уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

–осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

–готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

–потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

–готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

–физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения курса должны отражать:

1) 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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; 3) 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;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- 5) 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;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) 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.

Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

–менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:

–осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

–при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

–координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

–развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

□ знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

□ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

□ умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

□ способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

□ способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

□ способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

□ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; □ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

□ способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

□ способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метании на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши). **В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

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

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

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-корректирующей 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

Содержание учебного предмета, курса.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание*.

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ урока п/п	Дата проведения	Тема урока
		І четверть Раздел: Легкая атлетика
1		Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника спринтерского бега. Техника метания гранаты
2		Укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей. Низкий старт. Прыжковые упражнения.
3		Спортивные игры. Правила техники безопасности. Футбол.
4		Учёт бега на 30м. Совершенствование прыжка в длину с разбега.
5		Социокультурные основы. Бег 100м. Техника эстафетного бега.
6		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники передач.
7		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: бег 100м на результат. Совершенствование прыжка в длину с разбега.
8		Закрепление техники прыжка в длину с разбега.
9		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники передач.
10		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: прыжок в длину с разбега.
11		Бег 300-500м на результат. Метание гранаты на дальность.
12		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники бросков в кольцо.
13		Кросс 3000-5000м без учёта времени.

14		Техника метания гранаты. Техника эстафетного бега. Эстафеты с этапом по 200-300м.
15		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники бросков в кольцо.
16		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: метание гранаты на дальность.
17		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: бег 2000-3000м на результат.
18		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники бросков в кольцо.
		Раздел: Баскетбол
19		Совершенствование техники тактических действий в нападении. Вырывание и выбивание мяча.
20		Совершенствование техники тактических действий в защите. Зонная защита.
21		Штрафные броски. Учебная игра.
22		Совершенствование техники тактических действий в нападении. Закрепление техники штрафного броска.
23		Учёт выполнения штрафного броска. Персональная защита.
24		Учебная игра.
		II четверть Раздел: Баскетбол
1(25)		Совершенствовать технику тактических действий в нападении и защите.
2(26)		Совершенствовать технику тактических действий в нападении и защите.
3(27)		Учебная игра.
4(28)		Совершенствовать технику тактических действий в нападении и защите.
5(29)		Учебная игра.
6(30)		Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
		Раздел: Гимнастика

7(31)		Техника безопасности на уроках гимнастики. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения.
8(32)		Современные оздоровительные системы. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Прикладные и акробатические упражнения.
9(33)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: подтягивание. Атлетическая и ритмическая гимнастика.
10(34)		Техника выполнения акробатических упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах.
11(35)		Изучение акробатической комбинации. Упражнения на гимнастических снарядах.
12(36)		Прикладные упражнения. Атлетическая и ритмическая гимнастика.
13(37)		Подготовка к выполнению норм ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Акробатика
14(38)		Изучение комбинации на брусьях. Совершенствование акробатической комбинации.
15(39)		Разучивание комбинации на перекладине (м), бревне (д). Совершенствование изученных комбинаций.
16(40)		Подготовка к выполнению норм ГТО: сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине. Совершенствование акробатической комбинации.
17(41)		Приёмы саморегуляции. Совершенствование упражнений на снарядах. Учёт выполнения акробатической комбинации.
18(42)		Учёт выполнения комбинации на брусьях разновысоких (д), параллельных (м).
19(43)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: наклон вперёд. Техника плавания: брасс.
20(44)		Учёт комбинации на бревне (д), на перекладине (м). Строевая подготовка.
21(45)		Прикладные упражнения. Техника плавания: кроль на груди, на спине. Строевая подготовка – зачёт.
22(46)		Опорный прыжок.

23(47)		<i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.</i>
24(48)		<i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.</i>
		III четверть Раздел: Лыжная подготовка
1-2 (49-50)		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов.
3(51)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
4-5 (52-53)		Совершенствование техники лыжных ходов. Способы преодоления спусков и подъемов.
6(54)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
7-8 (55-56)		Совершенствование техники лыжных ходов. <i>Учёт техники попеременного двухшажного хода.</i> Способы выполнения поворотов.
9(57)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники передач.
10-11 (58-59)		Совершенствование техники лыжных ходов. <i>Учёт техники одновременных ходов.</i> Способы выполнения торможений.
12(60)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники передач.
13-14 (61-62)		Чередование лыжных ходов. <i>Учёт техники преодоления спусков и подъемов.</i>
15(63)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники передач.
16-17 (64-65)		Контрольный урок: 5-10 км без учёта времени.
18(66)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники подач.
19-20 (67-68)		Совершенствование техники лыжных ходов. Чередование лыжных ходов. Способы выполнения поворотов и торможений.
21(69)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники подач.

22-23 (70-71)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: прохождение на время дистанций 5 км, 3 км.
24(72)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники подач.
		Раздел: Спортивные игры.
25(73)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия.
26(74)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия.
27(75)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия.
28(76)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия. Учебная игра.
29(77)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия. Учебная игра.
		IV четверть
1(78)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
2(79)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
3(80)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
		Раздел: Лёгкая атлетика
4(81)		Здоровьесберегающие технологии. Прыжки в длину с места.
6(82)		Прыжки на скакалке. Челночный бег 3x10м.
7(83)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: прыжки в длину с места на результат.
8(84)		Техника спринтерского бега. Низкий старт Челночный бег.
9(85)		Прыжки на скакалке на результат за 1 мин. Челночный бег.
10(86)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.

11(87)		Совершенствование техники низкого старта. Челночный бег 3x10 м на результат.
12(88)		Техника спринтерского бега. Техника метания гранаты.
13(89)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
14(90)		Совершенствование низкого старта. Бег 30м на результат. Подбор разбега в метании гранаты.
15(91)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: бег 100м. Совершенствование техники метания гранаты.
16(92)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
17(93)		Кросс 300-500м на результат. Метание гранаты на дальность.
18(94)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: метание гранаты на дальность. Прыжковые упражнения.
19(95)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
20(96)		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
21(97)		Бег на выносливость. Кросс 3000-5000м без учёта времени.
22(98)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
23(99)		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
24(100)		Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Техника эстафетного бега.
25(101)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
26(102)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: прыжок в длину с разбега.
27(103)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: бег 2000-3000м на результат.
28(104)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
29(105)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.

11 класс

		Тема урока
		І четверть Раздел: Легкая атлетика
1		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника спринтерского бега. Техника метания гранаты
2		Спортивные игры. Правила техники безопасности. Футбол.
3		Учёт бега на 30м. Совершенствование прыжка в длину с разбега.
4		Социокультурные основы. Бег 100м. Техника эстафетного бега.
5		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники передач.
6		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: бег 100м на результат. Совершенствование прыжка в длину с разбега.
7		Закрепление техники прыжка в длину с разбега.
8		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники передач.
9		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: прыжок в длину с разбега.
10		Бег 300-500м на результат. Метание гранаты на дальность.
11		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники бросков в кольцо.
12		Кросс 3000-5000м без учёта времени.
13		Техника метания гранаты. Техника эстафетного бега. Эстафеты с этапом по 200-300м.
14		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники бросков в кольцо.

15		<i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: метание гранаты на дальность.</i>
16		<i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: бег 2000-3000м на результат.</i>
17		Спортивные игры: баскетбол. Совершенствование техники бросков в кольцо.
18		Раздел: Баскетбол
19		Совершенствование техники тактических действий в нападении. Вырывание и выбивание мяча.
20		Совершенствование техники тактических действий в защите. Зонная защита.
21		Штрафные броски. Учебная игра.
22		Совершенствование техники тактических действий в нападении. Закрепление техники штрафного броска.
23		Учёт выполнения штрафного броска. Персональная защита.
24		Учебная игра.
		II четверть Раздел: Баскетбол
1(25)		Совершенствовать технику тактических действий в нападении и защите.
2(26)		Совершенствовать технику тактических действий в нападении и защите.
3(27)		Учебная игра.
4(28)		Совершенствовать технику тактических действий в нападении и защите.
5(29)		Учебная игра.
6(30)		Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
		Раздел: Гимнастика
7(31)		Техника безопасности на уроках гимнастики. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения.
8(32)		Современные оздоровительные системы. Оздоровительные мероприятия по восстановлению

		организма. Прикладные и акробатические упражнения.
9(33)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: под-тягивание. Атлетическая и ритмическая гимнастика.
10(34)		Техника выполнения акробатических упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах.
11(35)		Изучение акробатической комбинации. Упражнения на гимнастических снарядах.
12(36)		Прикладные упражнения. Атлетическая и ритмическая гимнастика.
13(37)		Подготовка к выполнению норм ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Акробатика
14(38)		Изучение комбинации на брусьях. Совершенствование акробатической комбинации.
15(39)		Разучивание комбинации на перекладине (м), бревне (д). Совершенствование изученных комбинаций.
16(40)		Подготовка к выполнению норм ГТО: сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине. Совершенствование акробатической комбинации.
17(41)		Приёмы саморегуляции. Совершенствование упражнений на снарядах. Учёт выполнения акробатической комбинации.
18(42)		Учёт выполнения комбинации на брусьях разновысоких (д), параллельных (м).
19(43)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: наклон вперёд. Техника плавания: брасс.
20(44)		Учёт комбинации на бревне (д), на перекладине (м). Строевая подготовка.
21(45)		Прикладные упражнения. Техника плавания: кроль на груди, на спине. Строевая подготовка – зачёт.
22(46)		Опорный прыжок.
23(47)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
24(48)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
		III четверть
		Раздел: Лыжная подготовка
1-2 (49-50)		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов.

3(51)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
4-5 (52-53)		Совершенствование техники лыжных ходов. Способы преодоления спусков и подъемов.
6(54)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
7-8 (55-56)		Совершенствование техники лыжных ходов. <i>Учёт техники попеременного двухшажного хода.</i> Способы выполнения поворотов.
9(57)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники передач.
10-11 (58-59)		Совершенствование техники лыжных ходов. <i>Учёт техники одновременных ходов.</i> Способы выполнения торможений.
12(60)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники передач.
13-14 (61-62)		Чередование лыжных ходов. <i>Учёт техники преодоления спусков и подъемов.</i>
15(63)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники передач.
16-17 (64-65)		<i>Контрольный урок: 5-10 км без учёта времени.</i>
18(66)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники подач.
19-20 (67-68)		Совершенствование техники лыжных ходов. Чередование лыжных ходов. Способы выполнения поворотов и торможений.
21(69)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники подач.
22-23 (70-71)		<i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: прохождение на время дистанций 5 км, 3 км.</i>
24(72)		Спортивные игры: волейбол. Совершенствование техники подач.
		Раздел: Спортивные игры.

25(73)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия.
26(74)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия.
27(75)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия.
28(76)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия. Учебная игра.
29(77)		Спортивные игры: волейбол. Тактические действия. Учебная игра.
		IV четверть
1(78)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
2(79)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
3(80)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
		Раздел: Лёгкая атлетика
4(81)		Здоровьесберегающие технологии. Прыжки в длину с места.
6(82)		Прыжки на скакалке. Челночный бег 3x10м.
7(83)		<i>Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: прыжки в длину с места на результат.</i>
8(84)		Техника спринтерского бега. Низкий старт Челночный бег.
9(85)		<i>Прыжки на скакалке на результат за 1 мин. Челночный бег.</i>
10(86)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
11(87)		Совершенствование техники низкого старта. <i>Челночный бег 3x10 м на результат.</i>
12(88)		Техника спринтерского бега. Техника метания гранаты.
13(89)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
14(90)		Совершенствование низкого старта. <i>Бег 30м на результат.</i> Подбор разбега в метании гранаты.

15(91)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: бег 100м. Совершенствование техники метания гранаты.
16(92)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
17(93)		Кросс 300-500м на результат. Метание гранаты на дальность.
18(94)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: метание гранаты на дальность. Прыжковые упражнения.
19(95)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
20(96)		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
21(97)		Бег на выносливость. Кросс 3000-5000м без учёта времени.
22(98)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: стрельба из пневматической винтовки.
23(99)		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
24(100)		Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Техника эстафетного бега.
25(101)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
26(102)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: прыжок в длину с разбега.
27(103)		Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО: бег 2000-3000м на результат.
28(104)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.
29(105)		Спортивные игры: волейбол. Учебная игра.