Пояснительная записка
к рабочей программе учебного курса физическая культура для 9 класса.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образовании и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17.05. 2012 года № 413, с изменениями приказ от 21.12.2015 года № 1578, от 29.06.2017 года № 613, Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 28.06.2016 года № 2/16-з), Федерального закона «О физической культуре и спорте», Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, авторской программы курса «Физическая культура». 10-11 классы, В.И. Лях / В.И. Лях, А.А. Зданович «Физическая культура» 10-11 классы. «Просвещение», Москва, 2017 год.

Цель изучения курса:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности организации активного отдыха

Задачи курса:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычка соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростносиловых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

Принципиальными отличиями Федерального компонента Государственного образовательного стандарта 2004 г. по курсу физическая культура являются:

1. Физическая культура обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура» является основой физического воспитания обучающихся.

2. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, физического развития, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.
3. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно правовых актов Российской Федерации в том числе: « требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования». Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Закона «Об образовании»;Федерального закона «О физической культуре и спорте»; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Учебный план школы составлен на основе БУПа 2004 г. Учебный год составляет 36 недель. Согласно Учебному плану школы на изучение физической культуры отводится 1час в неделю, соответственно в 9 классе, количество часов составляет 36 часов. Так как программа курса рассчитана на 105 часов, то календарно – тематическое планирование сокращено до 36 часов и составлено таким образом, что за учебный год будут изучены все основные темы курса. Физическая культура будет изучаться теоретически, ввиду отсутствия спортивного зала, учебного оборудования и спортивного инвентаря. Будут изучаться основы знаний, которые дают представление о сущности физической культуры, её значении для развития организма, укрепления здоровья, воспитания волевой и нравственной сферы личности. Для заинтересованности обучающихся, используются такие виды деятельности, как лекция, беседа, диалог, видеофильмы.

УМК *в курсе «Физическая культура»:*

- Учебник: Физическая культура, 8-9 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., М., Просвещение, 2017

Предпочтительные **формы организации учебного процесса**:

- Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).
- Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Данные уроки просматриваются в видеофильмах.

Формы и методы контроля: устный ответ, тест, развернутый письменный ответ.

Как **средство контроля** в конце каждого раздела используются повторительно - обобщающие уроки.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Знать/понимать:- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

Компетенции:

------***Учебные компетенции***: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

------- ***Коммуникативные компетенции:*** владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими людьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-------***Личностно-адаптивные:*** умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности

Содержание курса.

Раздел №1.Что вам надо знать

Техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности обучающихся и направленно воздействующих на

совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.
Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направрвленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
Анализ техники физических упражнении, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.
Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.
Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.
Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).
Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.
Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.

Раздел №2. Базовые виды спорта школьной программы

Спортивные игры.
Баскетбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости координации
Гандбол. Стойка, передвижения.

Волейбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.
Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика.
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
Элементы единоборств.
Плавание. Значение плавания для оздоровления организма.

Раздел № 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
Физкультурно-оздоровительная деятельность.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Коньки. Значение. История. ПТБ. Экипировка и подготовка. Упражнения на льду.
Хоккей. Значение. История. ПТБ. Экипировка и подготовка. Основные технические приемы.
Бадминтон. Значение. История. Основные правила игры в бадминтон. Технические приемы.
Скейтборд. Значение. История. ПТБ. Устройство скейтборда. Предварительная подготовка.

Атлетическая гимнастика. Значение. История. Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений. Правила регулирования нагрузок.
После тренировки. Правила проведения упражнений на расслабление. Упражнения на расслабления.
Ваш домашний стадион. Спортивный инвентарь

Средства контроля

Повторительно - обобщающие уроки обобщает изученный материал по разделам курса 9 класса.

Критерии оценивания знаний:

Оценка «5» выставляется в том случае, когда в ответе обучающегося полно и верно раскрыто основное содержание вопроса, соблюдена логическая (или хронологическая) последовательность элементов ответа; общие положения конкретизируются фактами, обосновываются аргументами.

Оценка «4» выставляется в том случае, когда в ответе обучающегося содержится верное освещение темы вопроса, но отсутствует полнота его раскрытия; соблюдена логика изложения, но отдельные положения ответа не подтверждены фактами, не обоснованы аргументами.

Оценка «3» выставляется в том случае, когда в ответе обучающегося приведены отдельные несистематизированные положения, отсутствует конкретизация их фактами или частично приведены отдельные верные факты.

Оценка «2» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Оценка «5», «4», «3» может ставиться не только за единовременный ответ, но и за сумму ответов данный обучающимся на протяжении урока (выводится поурочный балл).

Литература

Методическая литература для учителя

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
2. Погодаев Г.И. Настольная книга для учителя физической культуры». – М.: «Физкультура испорт», 2001.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: Просвещение, 1998.

Методическая литература для учащихся

1. В.И. Лях., А.А. Зданевич Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая
культура 8-9 классы,- М.:Просвещение, 2017 г.

Электронно – образовательные ресурсы и Интернет ресурсы

1. http:// www. trainer. h1.ru/ - сайт учителя физкультур.
2. http:// spo. 1 september.ru/ - «Спорт в школе».

Календарно – тематический план пофизической культуре.9 акласс.
1 час/неделю (34 ч)

	Содержание	Кол-во часов	Выполнение практич. части	Дата	Примечание
	Раздел №1.Что вам надо знать				
1	Техника безопасн на уроках физической культуры	1		06.09	
2	Влияние возрастных особенностей организма на физич развитие.	1	Документальный фильм	13.09	
3	**Контр срез (в.с.).** Роль опорно-двигат аппарата в выполнении физич упраж	1		20.09	
4	Значение нервной сист в управл движениями и регуляции систем организма	1		27.09	
5	Психические процессы в обучении двигательным действиям.	1	Работа с понятиями	04.10	
6	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1		11.10	
7	Основы обучения и самообучения двигательным действиям			18.10	
8	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1	Самостоятельная работа	25.10	
9	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1			
10	Совершенствование физических способностей	1			
11	История возникновения и формирования физической культуры	1	Документальный фильм		
12	Физическая культура и олимпийское движение в России	1 1			
13	Повторительно-обобщающий урок	1			
	Раздел №2. Базовые виды спорта школьной программы				
14	Баскетбол	1			
15	Гандбол	1			
16	Футбол	1			

17	Волейбол	1			
18	Гимнастика	1			
19	Легкая атлетика	1	Самостоятельная работа		
20	Лыжная подготовка	1			
21	Элементы единоборств	1			
22	Плавание	1			
Раздел № 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями					
23	Утренняя гимнастика	1			
24	Выбирайте виды спорта	1			
25	Тренировку начинаем с разминки	1			
26	Повышай физическую подготовленность	1	Самостоятельная работа		
27	Коньки	1			
28	Хоккей	1	Документальный фильм		
29	Бадминтон	1			
30	Скейтборд	1			
31	Атлетическая гимнастика	1	Документальный фильм		
32	После тренировки				
33	Ваш домашний стадион	1			
34	Повторительно-обобщающий урок				
	Итого:	***34 часов***			

Внеурочные занятии

	Содержание				
1	Техника безопасности на уроках физической культуры				
2	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.				

3	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений				
4	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма				
5	Психические процессы в обучении двигательным действиям.				
6	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями				
7	Основы обучения и самообучения двигательным действиям				
8	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями				
9	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах				
10	Совершенствование физических способностей				
11	История возникновения и формирования физической культуры				
12	Физическая культура и олимпийское движение в России				
13	Олимпиады современности: странички истории				
14	Баскетбол				
15	Гандбол				
16	Футбол				
17	Волейбол				
18	Гимнастика				
19	Легкая атлетика				
20	Лыжная подготовка				
21	Элементы единоборств				
22	Плавание				
23	Утренняя гимнастика				
24	Выбирайте виды спорта				
25	Тренировку начинаем с разминки				
26	Повышай физическую подготовленность				

27	Коньки				
28	Хоккей				
29	Бадминтон				
30	Скейтборд				
31	Атлетическая гимнастика				
32	После тренировки				
33	Ваш домашний стадион				
34	Повторительно-обобщающий урок				

Пояснительная записка
к рабочей программе учебного курса физическая культура для 10-11 классов.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образовании и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17.05. 2012 года № 413, с изменениями приказ от 21.12.2015 года № 1578, от 29.06.2017 года № 613, Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 28.06.2016 года № 2/16-з).

Рабочая программа составлена на основе рабочей программы «физическая культура», 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2004 год. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 1-11 классы. Москва, «Просвещение», 2017 год.

Цель изучения курса:

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи курса:

• содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

• формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

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

• формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

• закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

• формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

• дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции

• Физическая культура обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура» является основой физического воспитания обучающихся.

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

• Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно правовых актов Российской Федерации в том числе: Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Закона «Об образовании»; Федерального закона «О физической культуре и спорте»; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Учебный год составляет 35 недель в 10 классе и 34 недели в 11 классе. Согласно Учебному плану школы на изучение физической культуры отводится 2 часа в неделю, соответственно в 10, 11 классах, количество часов составляет 70 и 68 часов. Физическая культура будет изучаться теоретически, ввиду отсутствия спортивного зала, учебного оборудования и спортивного инвентаря. Будут изучаться основы знаний, которые дают представление о сущности физической культуры, её значении для развития организма, укрепления здоровья, воспитания волевой и нравственной сферы личности. Для заинтересованности обучающихся, используются такие виды деятельности, как лекция, беседа, диалог, видеофильмы.

УМК в курсе «Физическая культура»:

- Учебник: Физическая культура, 10-11 класс, Лях В.И., М., Просвещение, 2017

Предпочтительные формы организации учебного процесса:

- Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

- Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Данные уроки просматриваются в видеофильмах.

Формы и методы контроля: устный ответ, тест, развернутый письменный ответ.

Как **средство контроля** в конце каждого раздела используются повторительно - обобщающие уроки.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

Метапредметные результаты

- В умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

Предметные результаты

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

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из

самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

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

Составлять:

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

Определять:

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

Содержание курса.

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, техника движений в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

Закрепление приёмов саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля.

Способы двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры).

Комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетическая гимнастика, упражнения с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической.

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Средства контроля

Повторительно - обобщающие уроки завершают или обобщают изученный материал по курсу 10, 11классов.

Критерии оценивания знаний:

Оценка «5» выставляется в том случае, когда в ответе обучающегося полно и верно раскрыто основное содержание вопроса, соблюдена логическая (или хронологическая) последовательность элементов ответа; общие положения конкретизируются фактами, обосновываются аргументами.

Оценка «4» выставляется в том случае, когда в ответе обучающегося содержится верное освещение темы вопроса, но отсутствует полнота его раскрытия; соблюдена логика изложения, но отдельные положения ответа не подтверждены фактами, не обоснованы аргументами.

Оценка «3» выставляется в том случае, когда в ответе обучающегося приведены отдельные несистематизированные положения, отсутствует конкретизация их фактами или частично приведены отдельные верные факты.

Оценка «2» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Оценка «5», «4», «3» может ставиться не только за единовременный ответ, но и за сумму ответов данный обучающимся на протяжении урока (выводится поурочный балл).

Литература

Методическая литература для учителя

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.

2. Погодаев Г.И. Настольная книга для учителя физической культуры». – М.: «Физкультура испорт», 2001.

3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: Просвещение, 1998.

Методическая литература для учащихся

1. В.И. Лях., А.А. Зданевич Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура 8-9 классы,- М.:Просвещение, 2012 г.

Электронно – образовательные ресурсы и Интернет ресурсы

1. http:// www. trainer. h1.ru/ - сайт учителя физкультур.
2. http:// spo. 1 september.ru/ - «Спорт в школе».

Календарно тематический план по физической культуре 10 класс (2 ч в неделю всего 70 ч)					
№ пп	Содержание урока	Кол-во часов по теме	Выполнение практической части	Дата 10А	Примечание
Раздел №1.Общетеоретические и исторические сведения					
1	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1		01.09	
2	Правовые основы физической культуры и спорта	1		02	
3	Конституция. Права граждан на занятия спортом.	1		08	
4	Статьи федерального закона о занятиях спортом. Контрольный срез (в.с.)	1	Тест	09	
5	Статьи федерального закона о занятиях спортом.	1		15	
6	Понятие о физической культуре личности	1		16	
7	Компоненты физической культуры личности	1		22	
8	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний	1		23	
9	Физическая культура и спорт в укреплении здоровья	1		29	
10	Основные формы и виды физических упражнений	1		30	
11	Основные формы и виды физических упражнений	1	СР	06.10	
12	Проблемы допинга в современном спорте	1		07.10	
13	Проблемы допинга в современном спорте	1		13	
14	Повторительно-обобщающий урок	1	РК	14	
Базовые виды спорта школьной программы					
15	История легкой атлетики	1		20	
16	История легкой атлетики	1		21	
17	Виды легкой атлетики	1		27	
18	Понятие спринтерского бега	1		28	
19	Высокий и низкий старт. Финиширование	1			

20	Бег на короткие дистанции. Техника выполнения.	1			
21	Бег на средние дистанции. Техника выполнения.	1			
22	Бег на длинные дистанции. Техника выполнения.	1			
23	Бег на короткие дистанции с препятствиями. Техника выполнения.	1			
24	Бег на длинные дистанции с препятствиями. Техника выполнения.	1	Тест		
25	Прыжковые дисциплины в легкой атлетике	1			
26	Прыжковые дисциплины в легкой атлетике	1			
27	Техника прыжка в высоту «перешагиванием»	1			
28	Техника прыжка в длину с места	1			
29	Техника прыжка в длину с разбега.Контрольный срез (п.с.)	1	Тест		
30	Метательные дисциплины в легкой атлетике	1			
31	Метательные дисциплины в легкой атлетике	1			
32	Техника метания мяча на дальность	1			
33	Легкая атлетика на Олимпийских играх	1			
34	Легкая атлетика на Олимпийских играх	1			
35	Знаменитые легкоатлеты	1			
36	Знаменитые советские и российские легкоатлеты	1	Тест		
37	Гандбол. История гандбола	1			
38	Правила игры	1			
39	Техника безопасности при игре в гандбол	1			
40	Ловля и передача мяча	1			
41	Ведение мяча	1			
42	Броски мяча	1			
43	Броски мяча	1			
44	Индивидуальные и коллективные защитные действия	1			
45	Индивидуальные и коллективные действия в нападении	1			
46	Гандбол на Олимпийских играх	1			

47	Знаменитые советские и российские гандболисты	1	Тест		
48	Шахматы. История шахмат	1			
49	История шахмат	1			
50	Играем в шахматы	1			
51	Играем в шахматы	1			
52	Играем в шахматы	1			
53	Играем в шахматы	1			
54	Играем в шахматы	1			
55	Играем в шахматы	1			
56	Играем в шахматы	1			
57	Играем в шахматы	1			
58	Играем в шахматы	1			
59	Зачет №1 «Базовые виды спорта школьной программы»	1	Тест		
Раздел № 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями					
60	Как правильно тренироваться	1			
61	Как правильно тренироваться	1			
62	Утренняя гимнастика	1			
63	Закаливание	1			
64	Закаливание	1	Тест		
65	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1			
66	Совершенствуйте координационные способности	1			
67	ОФП	1			
68	ОФП Круговая тренировка	1			
69	ОФП Круговая тренировка. Зачет 2 Самостоятельные занятия физическими упражнениями	1	Тест		
70	Итоговый урок.	1			

Пояснительная записка
к рабочей программе учебного курса физическая культура для 11-12 классов.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образовании и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17.05. 2012 года № 413, с изменениями приказ от 21.12.2015 года № 1578, от 29.06.2017 года № 613, Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 28.06.2016 года № 2/16-з), Федерального закона «О физической культуре и спорте», Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, авторской программы курса «Физическая культура». 10-11 классы, В.И. Лях / В.И. Лях, А.А. Зданович «Физическая культура» 10-11 классы. «Просвещение», Москва, 2017 год.

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

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

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого обучающиеся 10—12 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека.

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями,

способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

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

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

Место учебного курса в учебном плане

В 11-12 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 2 ч в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

Метапредметные результаты

- В умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

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

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

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

Составлять:

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

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, техника движений в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

Закрепление приёмов саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля.

Способы двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков

закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры).

Комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетическая гимнастика, упражнения с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической.

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Средства контроля

Повторительно-обобщающие уроки завершают или обобщают изученный материал.

Критерии оценивания знаний:

Оценка «5» выставляется в том случае, когда в ответе обучающегося полно и верно раскрыто основное содержание вопроса, соблюдена логическая (или хронологическая) последовательность элементов ответа; общие положения конкретизируются фактами, обосновываются аргументами.

Оценка «4» выставляется в том случае, когда в ответе обучающегося содержится верное освещение темы вопроса, но отсутствует полнота его раскрытия; соблюдена логика изложения, но отдельные положения ответа не подтверждены фактами, не обоснованы аргументами.

Оценка «3» выставляется в том случае, когда в ответе обучающегося приведены отдельные несистематизированные положения, отсутствует конкретизация их фактами или частично приведены отдельные верные факты.

Оценка «2» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Оценка «5», «4», «3» может ставиться не только за единовременный ответ, но и за сумму ответов данный обучающимся на протяжении урока (выводится поурочный балл).

Критерии оценивания знаний учащихся с помощью тестов

Отметка «5» (отлично) ставится, если верные ответы составляют 90%-100% от общего количества вопросов.

Отметка «4» (хорошо) может быть поставлена, если верные ответы составляют 80% от общего количества вопросов.

Отметка «3» (удовлетворительно) ставится, если работа содержит 50%-70% правильных ответов.

Отметка «2» (неудовлетворительно) ставится, если работа содержит менее 30%-50% правильных ответов.

Литература

Методическая литература для учителя

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. 10-11 класс – М.: Просвещение, 2015.
2. В.И. Лях., А.А. Зданевич Физическая культура 10-11 класс - М.: Просвещение, 2012 г.

Интернет ресурсы

1. http:// www. trainer. h1.ru/ - сайт учителя физкультур.
2. http:// spo. 1 september.ru/ - «Спорт в школе».

Календарно – тематический план по физической культуре
11 класс, 2 час/нед, 68 ч

№пп	Содержание урока	Кол-во часов по теме	Выполнение практической части	Дата	Примечание
	Общетеоретические и исторические сведения				
1	Правовые основы физической культуры и спорта	1		01.09	
2	Понятие о физической культуре личности	1		05.09	
3	Физ культура и спортв профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1		08.09	
4	Правила поведения, ТБ и предупр травматизма на занятиях физич упражнен.	1		12.09	
5	Основные формыи виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура	1		15.09	
6	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическимиупражнениями	1		19.09	
7	**Контр срез (в.с.)** Формы и средства контроля индивид физкульт деятельности	1		22.09	
8	Основы организации двигательного режима	1		26.09	
9	Организацияи проведение Спортивно-массовых соревнований	1		29.09	
10	Понятие телосложения и характеристика егоосновных типов	1		03.10	
11	Способы регулирования массы тела человека	1		06.10	
12	Вредные привычки и их профилактика средствами физическойкультуры	1		10.10	
13	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	1		13.10	
14	Современноеолимпийское и физкультурно- массовое движение	1		17.10	
15	**Зачет №1** «Общетеоретические и исторические сведения»	1		20.10	
	Базовые виды спорта школьной программы				

	Баскетбол				
16	История баскетбола .Совершенств техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1		24.10	
17	Совершенствование техники ведения и бросков мяча	1		27.10	
18	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1			
19	Совершенствование тактики игры. Баскетбол в НБА	1			
20	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способн. Знаменитые баскетболисты	1			
	Гандбол				
21	Гандбол	1			
22	Совершенств техники ведения и бросков мяча и защитных действий	1			
23	Совершенств техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1			
24	Совершенствование тактики игры	1			
25	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			
	Волейбол				
26	Совершенствование техники передвижения, поворотов, стоек и техники приема и передачи и подачи мяча	1			
27	**Контр срез (п.с.)** Совершенствоние техники нападающего удара	1			
28	Совершенствование техники защитных действий	1			
29	Совершенствование тактики игры	1			
30	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			
	Футбол				

31	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1			
32	Совершенствование техники ударов и ведения по мячу и остановок мяча	1			
33	Совершенств техники перем, владения мячом и развитие кондиционных и координ способностей	1			
34	Совершенствование техники защитных действий и тактики игры	1			
35	Совершенствование координационных способностей	1			
36	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1			
37	Углубление знаний о спортивных играх	1			
	Гимнастика с элементами акробатики				
38	Совершенствование строевых упражнений	1			
38	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами	1			
39	Освоение и совершенствование висов, упоров и совершенствование опорных прыжков	1			
40	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1			
41	Развитие координационных способностей и силовых способностей и силовой выносливости	1			
42	**Зачет 2** «Базовые виды спорта школьной программы». Развитие гибкости	1			
	Лёгкая атлетика				
43	Совершенствование техники спринтерского и длительного бега	1			
44	Совершенствование техники прыжка в длину и высоту с разбега	1			
45	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1			
46	Развитие выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей	1			

47	Развитие координационных способностей	1			
	Лыжная подготовка				
48	Освоение техники лыжных ходов и владения приёмами	1			
49	Развитие координационных способностей	1			
50	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1			
51	Освоение организаторских умений	1			
	Плавание	1			
52	Закрепление изученных способов плавания	1			
53	Освоение плавания прикладными способами				
54	Развитие выносливости	1			
55	Развитие координационных способностей	1			
	Самостоятельные занятия физическими упражнениями				
56	Как правильно тренироваться	1			
57	Утренняя гимнастика. Приседания. Техника выполнения	1			
58	Самомассаж	1			
59	Аутотренинг и релаксация	1			
60	Совершенствование координационных способностей	1			
61	**Промежуточная аттестация (тест).** Ритмическая гимнастика история.	1			
62	Атлетическая гимнастика для юношей	1			
63	Роликовые коньки. История роллинга.	1			
64	Оздоровительный бег	1			
65	Дартс	1			
66	Аэробика	1			

67	Приседания с отягощениями. Техника выполнения	1			
68	Повторительно-обобщающий урок	1			

Календарно – тематический план по физической культуре
12 класс, 2 час/нед, 68 ч

№пп	Содержание урока	Кол-во часов по теме	Выполнение практической части	Дата
				12А
Общетеоретические и исторические сведения				
1	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1		
2	Понятие телосложения	1		
3	Характеристика основных типов телосложения	1		
4	Способы регулирования массы тела человека	1		
5	**Контр.срез (в.с)**	1		
6	Вредные привычки	1		
7	Профилактика вредных привычек	1		
8	Физические упражнения для отвлечения от вредных привычек	1		
9	Современные спортивно-оздоровительные системы	1		
10	Тренажеры и тренажерные устройства	1		
11	История Олимпийского движения	1	Документальный фильм	
12	История Олимпийского движения	1	Документальный фильм	
13	Современное Олимпийское движение	1		
14	Олимпийское движение в России	1		
15	**Зачет 1 «Общетеоретические и историческиесведения по физической культуре»**	1		
Базовые виды спорта школьной программы				

16	Лыжная подготовка	1		
17	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	1		
18	Способы передвижения на лыжах	1	Документальный фильм	
19	Типы классического хода	1		
20	Техника движения на подъемах и спусках	1	Документальный фильм	
21	Техника преодоления препятствий	1		
22	Лыжные гонки на Олимпийских играх	1	Документальный фильм	
23	Знаменитые советские и российские лыжники	1	Документальный фильм	
24	Элементы единоборств. История	1		
25	Греко-римская и вольная борьба	1		
26	**Контр.срез (п.с)**	1		
27	Борьба дзюдо	1		
28	Приемы самостраховки	1		
29	Приемы борьбы лежа	1	Документальный фильм	
30	Приемы борьбы стоя	1	Документальный фильм	
31	Борьба на Олимпийских играх	1	Документальный фильм	
32	Знаменитые российские и советские борцы	1	Документальный фильм	
33	Плавание.	1		
34	Техника безопасности при занятиях плаванием	1		
35	Плавание способом брасс	1	Документальный фильм	
36	Плавание способом баттерфляй	1	Документальный фильм	
37	Плавание способом кроль	1	Документальный фильм	
38	Плавание в одежде	1		
39	Плавание на Олимпийских играх	1		

40	Знаменитые пловцы	1	Документальный фильм	
41	Знаменитые российские и советские пловцы	1	Документальный фильм	
42	История гимнастики	1		
43	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	1		
44	Спортивная и оздоровительная гимнастики	1		
45	Виды оздоровительной гимнастики	1		
46	Виды спортивной гимнастики	1	Документальный фильм	
47	Упражнения на перекладине	1	Документальный фильм	
48	Опорный прыжок: техника выполнения	1	Документальный фильм	
49	Спортивная гимнастика на Олимпийских играх	1	Документальный фильм	
50	Знаменитые советские и российские гимнасты	1	Документальный фильм	
51	**Зачет 2 «Базовые виды спорта»**	1		
Самостоятельные занятия физическими упражнениями				
52	Как правильно тренироваться	1		
53	Утренняя гимнастика. Приседания. Техника выполнения	1		
54	Самомассаж			
55	Аутотренинг и релаксация			
56	Совершенствование координационных способностей			
57	Атлетическая гимнастика для юношей	1		
58	Спортивная гимнастика на Олимпийских играх			
59	Знаменитые советские и российские гимнасты			
60	Роликовые коньки. История роллинга.	1		
61	Оздоровительный бег	1		
62	Дартс	1	Документальный фильм	

63	Аэробика	1		
64	**Контр. срез (и. с.)**	1		
65	ОФП Круговая тренировка	1		
66	Оздоровительный бег. Нагрузка на занятиях оздоровительным бегом	1		
67	Скандинавская ходьба. Техника скандинавской ходьбы	1		
68	Повторительно-обобщающий урок	1		