

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Приложение
к основной образовательной программе
среднего общего образования

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
физической культуры
протокол от 28.08.2017 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАОУ СОШ № 10
от 29.08.2017 № 292/1-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
10-11 класс
среднего общего образования

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре 10-11 классы, комплексной программы физического воспитания Ляха В.И. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2011г., утвержденной Министерством образования и науки РФ), в соответствии с образовательной программой МБОУ СОШ №10, учебным планом образовательного учреждения, учебно–методическим комплектом.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, развитие основных физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма;

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также спортивным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302. Ожидаемый результат проекта - сформированная система стимулов для всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладение двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, подготовка к службе армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладание.

Учебный курс относится к предметам обязательной части учебного плана на базовом уровне.

Программа рассчитана на 204 часа: 10 класс 3 часа в неделю, 11 класс – 3 часа в неделю

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Решая задачи физического воспитания, я стараюсь ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание морально - волевых качеств.

В программу внесены изменения по подготовке к сдаче норм ГТО по различным видам спорта; по легкой атлетике(челночный бег 3x10м, бег 30м, 60м, 100м,1000м, 1500м, 2000м, 3000м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, метание спортивного снаряда на дальность); по гимнастике(подтягивание на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя на полу); по лыжной подготовке(бег на лыжах 1 км, 2 км, 3км, 5 км). Стараюсь учить школьников способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Основные принципы реализации программы совпадают с принципами, обозначенными в образовательной программе школы:

- гуманитаризация процесса образования;
- демократизация деятельности;
- научность и интегративность в организации обучения;
- вариативность, индивидуализация и дифференциация в образовании;
- преемственность и систематичность в содержании программы;
- соответствие образовательных потребностям школьников;
- информатизация образовательного процесса;
- продвигающего мотивированного обучения;
- взаимодействия субъектов образования.

В тоже время, ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на реализацию **принципов:**

- *вариативности* (планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями);
- *достаточности и сообразности* (распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся);
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в т.ч. и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих на формирование целостного мировоззрения учащихся, 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.

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры», «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и техники безопасности.

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

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. В разделах по видам спорта идёт обучение и совершенствование базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры - баскетбол, волейбол, лыжная подготовка).

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы

основного общего образования. Рабочая программа включает все темы, предусмотренные для изучения федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре.

Одними из основных направлений учебного предмета «Физическая культура» является формирование культуры здоровья школьников, использование средств и методов для сохранения, укрепления физического и психического здоровья, что соответствует направлению программы развития школы по использованию в учебном процессе здоровьесберегающих технологий.

Согласно базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 216 ч., из расчета 3 часа в неделю с 10 по 11 классы.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Отличительной особенностью по сравнению с примерной программой является изменение количества часов на изучение отдельных тем:

В вариативной части программы кроссовая подготовка 18 часов – заменяется лыжной подготовкой с учетом регионального компонента и особенностями работы школы.

Название темы	Количество часов по примерной программе	Количество часов по рабочей программе
Вариативная часть: Кроссовая подготовка	18 ч.	18ч. отводится на лыжную подготовку

Требования к уровню подготовки обучающихся

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Выпускники школы должны достичь понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по учебному предмету физическая культура.

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

1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

3. Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой 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.

класс	результаты		
	личностные	метапредметные	предметные
10-11	<ul style="list-style-type: none"> • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, 	<ul style="list-style-type: none"> • понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к

<p>составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; • умение длительно 	<ul style="list-style-type: none"> • бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; • уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; • ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; • рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. • восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения 	<p>занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга • владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью • владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств • владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой
---	---	---

	<p>сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движения и передвижений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • желание поддерживать хорошее телосложение посредством занятий физической культурой • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. 	<p>здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> • понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; • восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения • владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме • владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; • владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; • владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, 	<p>работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности • способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; • способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи; • знать правила соревнований по футболу (мини- футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу; • При играх в футбол знать правила: - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; При играх в баскетбол знать правила- передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; и в волейбол знать правила:- передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.
--	---	--	--

		физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	
--	--	--	--

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней (полной) школы основной должны демонстрировать:

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

№	Разделы программы	Требование федерального компонента ГОСа	Планируемые результаты	
			Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1	2	3	4	5
I	Знания о физической культуре	Основы знаний	<p>Знать: -основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>- базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>-основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;</p> <p>Уметь:</p> <p>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</p> <p>- руководствоваться правилами техники безопасности, правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во</p>	<p>Знать:</p> <p>- историю развития спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>Уметь:</p> <p>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;</p> <p>- уметь применять на практике изученную терминологию спортивных игр, гимнастических упражнений</p> <p>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>-контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>- обрабатывать информационный материал, готовить доклады, рефераты, презентации по выбранной теме.</p>

			время самостоятельных занятий физическими упражнениями	
II	Способы двигательной деятельности	Основы двигательной деятельности	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. • проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. • владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; • адекватно оценивать собственные

			игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	физические возможности.
III	Физическое совершенствование			
1	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	1. Закрепление и совершенствование навыков бега. 2. Закрепление и совершенствование навыков прыжков 3. Совершенствование техники эстафетного бега. 4. Совершенствование техники метания меча в цель и на дальность. 5. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости	- знать –технику выполнения низкого старта, правила бега на расстояние до 100 метров; -Технику стартового разгона, финиширования. -Технику прыжка в длину с места, многоскоков (тройной, пятерной и т.д); -Технику метания гранаты с различных положений на дальность с в цель. -Технику выполнения передачи эстафетной палочки, эстафетного бега. Уметь: -выполнять правила соревнований по легкой атлетике; -выполнять изученные легкоатлетические упражнения; -бегать в равномерном и переменном темпе в течение 25-30 минут. -выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	Уметь: -Бегать короткие, средние и длинные дистанции с максимальной скоростью; -уметь выполнять прыжки на заданное, максимальное расстояние, -выполнять метание гранаты на максимальное расстояние; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - развивать выносливость, скоростно-силовые качества быстроту, при помощи специально подобранных комплексов физических упражнений; - выполнять тестовые нормативы по легкой атлетике; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность.
2	Спортивные	1. Совершенствование	- знать технику выполнения различных	- уметь целенаправленно применять освоенные

	е игры	<p>вание технике передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча в баскетболе, в волейболе.</p> <p>2. Совершенство вание техники защитных действий, техники броска по кольцу.</p> <p>3. Совершенство вание техники нападающего удара, подачи в волейболе.</p> <p>5. Совершенство вание тактике игры нападения и защиты в баскетболе, волейболе.</p> <p>6. Развитие быстроты реакции, координации, выносливости, ловкости</p>	<p>комбинации из освоенных элементов техники передвижений в баскетболе;</p> <p>- технику выполнения ловли и передачи мяча (в парах, в тройках, на месте, в движении), действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) в баскетболе.</p> <p>- технику выполнения бросков по кольцу из различных точек и разными способами;</p> <p>- комбинации из освоенных элементов техники передвижения;</p> <p>- варианты техники приема и передач мяча в волейболе;</p> <p>- варианты подачи и нападающего удара через сетку;</p> <p>- варианты блокирования нападающих ударов;</p> <p>Уметь: выполнять основные тактико-технические действия и приемы игры в волейболе, в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>- играть в баскетбол, стритбол.</p> <p>- играть в волейбол.</p>	<p>элементы спортивных игр на практике;</p> <p>- правильно выполнять элементы баскетбола: ловлю, передачи мяча, остановку в два шага, броска мяча по кольцу со штрафной линии, ведение мяча с изменением направления;</p> <p>- уметь играть в баскетбол по правилам.</p> <p>Уметь правильно выполнять элементы волейбола:</p> <p>- технику приема и передач мяча; варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая), нападающего удара через сетку;</p> <p>- играть в волейбол;</p> <p>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>• знать правила соревнований по футболу (мини- футболу), баскетболу (мини- баскетболу), волейболу;</p> <p>• При играх в футбол знать правила: - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;</p> <p>При играх в баскетбол знать правила- передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;</p> <p>в волейбол знать правила: - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи;</p> <p>- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
3	Гимнастика	1. Закрепление	-знать технику выполнения акробатических	Знать: влияния физических упражнений на

		<p>навыков акробатических упражнений</p> <p>2.Закрепление и совершенствование лазание по канату в два и три приема.</p> <p>3.Совершенствование технике опорного прыжка.</p> <p>4.Развитие силы, гибкости, ловкости, координации</p>	<p>упражнений (кувырка вперед, назад, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове и др.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику выполнения прыжка ноги врозь, прыжка согнув ноги; -знать строевые упражнения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять строевые приемы на месте и в движении; - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - применять взаимостраховку при занятиях гимнастикой; -понимание влияния физических упражнений на здоровье занимающихся. 	<p>здоровье занимающихся.</p> <p>Уметь: правильно выполнять комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении;</p> <ul style="list-style-type: none"> -составлять комбинации из освоенных гимнастических упражнений. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
4	Лыжная подготовка	<p>1.Овладение и закрепление технике лыжных ходов.</p> <p>2.Совершенствование подъема «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»</p> <p>3.Совершенствование различных способов передвижения на лыж</p> <p>4.Совершенствование перехода с хода на ход, финиширования.</p> <p>5.Развитие</p>	<p>Знать: технику выполнения попеременно двухшажный хода, одновременно бесшажного,</p> <ul style="list-style-type: none"> -знать технику «выполнения подъемов», «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой» -знать приемы самоконтроля на лыжне. <p>-уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; выполнять различные повороты на месте и в движении - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов, 	<p>Уметь: проходить заданную дистанцию на лыжах с использованием различных способов передвижения, техники торможения и подъемов с максимальной скоростью;</p> <ul style="list-style-type: none"> -моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы; - применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, для организации активного отдыха; -контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <p>- проводить встречную эстафету, игровые задания. - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в</p>

		выносливости, координации, силы	-использовать различные упражнения лыжной подготовки для развития выносливости, координации, быстроты реакции.	процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
--	--	---------------------------------	--	--

Распределение времени при прохождении учебной программы в течение учебного года

Класс	Разделы программы	Количество часов	Четверть				1 полугодие				2 полугодие				
			I	II	III	IV	1 четверть		2 четверть		3 четверть			4 четверть	
							Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май
10-11 классы	Лёгкая атлетика	21	10	-	-	11	+	-	-	-	-	-	-	+	+
	Волейбол	21	-	-	8	13	-	-	-	-	-	+	+	+	-
	Гимнастика с элем. акробатики	21	-	17	4	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-
	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-
	Баскетбол	21	14	7	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-
	Всего часов	102	24	24	30	24									

При проведении уроков используются следующие формы и методы организации учебного процесса и их сочетание:

Типы уроков: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью, уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Виды урока: вводные, уроки ознакомления с новым материалом, совершенствования с выполнением пройденного материала, комбинированные, учётные, бинарные, игровые.

Формы организации учебного процесса: фронтальная, поточная, посменная, групповая, индивидуальная деятельность.

Методы: объяснительно-иллюстративный, практический, стимулирования и мотивации, контроля и самоконтроля.

Технологии: преемственности, группового и коллективного взаимодействия (обучение в малых группах, игровые ситуации); лично – ориентированного обучения (учёт индивидуальных потребностей, гуманно-личностный подход к ребёнку); проблемное обучение (изучение литературы по вопросам сохранения и укрепления здоровья, разработка рекомендаций, памяток); создание ситуации успеха (постоянно поддерживать веру учащихся в успех, в их возможности); компьютерные (информационные) технологии.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Оценка эффективности педагогической деятельности осуществляется методами:

- входного контроля – для определения уровня физической подготовленности учащихся, в виде контрольных тестов;

- текущего контроля – для определения уровня развития конкретных физических качеств и навыков и корректировки используемых методов и средств обучения, в виде сдачи контрольных нормативов; для определения уровня знаний и умений по разделам программы: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности»

- промежуточного контроля, оценка за четверть и за год выставляется по итогам сдачи всех нормативов, а так же учитывается уровень теоретических знаний и практических умений.

В процессе обучения проводится мониторинг условий проведения занятий по физической культуре, анализируются потребности и мотивы учащихся, уровень развития их двигательных качеств.

За основу учебно-методического обеспечения взяты

1. Литература (основная и дополнительная), учебники, методические пособия

Основные источники:

1. Березин А.В. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя – М, Издательство «Просвещение», 2008г., 128с.
2. Виера Б.Л. Волейбол. Шаги к успеху: Практическое руководство – М, Издательство «Астрель», 2009г., 161 с.
3. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 464 с.
4. Кузнецова З.И. Физическая культура в школе: Учебник – М, 2009г., 156стр.
5. Лях В.И. Физическая культура 10–11 класс: Учебник – М, Издательство «Просвещение», 2010г. – 207с.
6. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. Дрофа.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: Учебное пособие – М, Изд. центр «Академия», 2008г. – 336с.

Дополнительные источники:

1. Вайбум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М, Изд.Центр «Академия», 2010г. – 240с.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: Практическое пособие – М, Изд. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007г. – 240с.
3. Смирнов В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник – М, Изд. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007г. – 608с.
4. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие – М. Изд. «Аркти», 2007г. – 128с.
5. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: Научно-педагогический аспект. Книга для педагога – Ростов, н/д: «Феникс», 2004г. -624 с.
6. Платонов В. Моя профессия – игра: Книга тренера. – СПб, Изд. «Русско-Балтийский информационный центр «Блиц», 2007г. – 280с.
7. Журнал «Физическая культура в школе»
8. Электронные книги по баскетболу: «Методика точности бросков», «Подготовительные упражнения баскетболиста
9. Электронные ресурсы научно-методический журнал «Физическая культура в школе». Форма доступа: www.chpk.ru

2. Дидактический материал (таблицы и др.)

- методическое пособие: «Методика обучения технике игры в баскетбол»
- информационный материал: «Круговая тренировка и ее значение в развитии физических качеств школьника»
- комплексы круговой тренировки на занятиях спортивными играми
- рекомендации по выполнению домашних заданий
- комплексы физических упражнений: на развитие различных групп мышц, для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата
- информационный материал на электронных носителях: презентации по темам: «Здоровый образ жизни», «Двигательная активность», «Спортивные игры», «Олимпийские игры» и др.»

3. Оборудование и приборы

программа дисциплины реализуется в игровом зале; в малом зале; на открытых спортивных площадках, лыжной трассе.

Оборудование спортивных залов и открытых площадок:

- рабочее место преподавателя;
- раздевалка отдельно для юношей и девушек

Гимнастика:

- 1.стенка гимнастическая
- 2.бревно гимнастическое
3. козел гимнастический
4. конь гимнастический
5. брусья гимнастические параллельные
- 6.гимнастические скамейки
7. навесные перекладины
8. канат для лазанья с механизмом крепления
9. мост гимнастический подкидной
- 10.маты гимнастические
11. скакалка гимнастическая

12. обруч гимнастический
13. гимнастические коврики

Легкая атлетика:

1. планка для прыжков в высоту
2. стойки для прыжков в высоту
3. флажки разметочные
4. рулетка измерительная
5. стартовые колодки
6. гранаты для метания (500гр, 700гр)
7. мяч малый (теннисный)
8. номера нагрудные

Спортивные игры:

1. Волейбольная сетка
2. мячи волейбольные
3. комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
4. мячи баскетбольные
5. жилетки игровые с номерами
7. мячи футбольные
8. насос

Лыжная подготовка:

1. комплекты: лыжи, палки, ботинки
2. мазь лыжная

Силовая подготовка:

1. тренажеры для развития сил рук и плечевого пояса
2. тренажеры для развития силы мышц ног
3. штанга с блинами
4. гантели разного веса
5. тренажер для укрепления мышц спины и брюшного пресса

Дополнительный инвентарь и оборудование

1. столы теннисные
2. ракетки теннисные
3. шарики теннисные
4. доска для метания дротиков
5. дротики

Измерительные приборы

1. секундомер.

Средства доврачебной помощи:

Аптечка медицинская – 1шт.

Технические средства обучения:

1. компьютер

