

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
* владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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 образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Предметные результаты освоения физической культуры:

* умение использовать другие разнообразные формы и виды физкультурно – оздоровительной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».
* овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний.
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
* овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

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

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

# 2. Содержание программы

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

**Физическое совершенствование**

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

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

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

# 3. Тематическое планирование.

**10 класс**

**3.Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **раздел** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1.** | Основы знаний | 1.Знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.2. История ГТО.3. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.4. Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ5. Предстартовое состояние, «второе дыхание»6. Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека 7. Что лежит в основе отказа от вредных привычек8.Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода ГТО.9. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости10. Звезды советского и российского спорта11. Возрождение физкультурного прошлого ГТО..12.Что и кому можно сдать?(ГТО)13.Причина введения комплекса ГТО? | **В течении учебного года** |
| 2 | Лёгкая атлетика | Инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём. Спринтерский бег, эстафетный бег, развитие выносливости в беге на длинные дистанции, метание гранаты, прыжок в длину с места, челночный бег. Сдача норм ГТО: бег на 100м,на 2(3)км, метание гранаты на дальность. | 8 |
| 3 | Волейбол | Инструкция по технике безопасности на занятиях по волейболу. Верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, передача сверху в прыжке. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.ГТО: Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Подтягивание из виса на высокой перекладине(ю). | 12 |
| 4 | Баскетбол | Инструктаж по ТБ. Передачи, ловли, броски по кольцу с разных точек, тактические действия. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. | 18 |
| 5. | Лыжная подготовка. |  Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам. Освоение лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, лыжные гонки 2 км, переход с одновременного на переменный ход, спуск со склона с поворотами, спуск со склона с торможением, одновременный бесшажный ход, бег 3 км.( Д), 5 км.- (Ю) по нормам ГТО.ГТО: подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине,сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(Д). Бег на лыжах. | 9 |
| 6. | Гимнастика | Инструктаж по ТБ.Гимнастика, акробатические упражнения, лазание по канату, наклон вперед сидя на полу, вис прогнувшись и выход в сед, стойка на кистях, кувырок назад через стойку на кистях, размахивание и соскок назад.ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), рывок гири 16 кг.(ю), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине(д).Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. | 12 |
| **7.** | Лёгкая атлетика  | Инструктаж по ТБ.Прыжки в высоту с разбега. Спринтерский бег. Метание мяча и гранаты.ГТО: Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание гранаты на дальность.  | 9 |
|  |  | **ИТОГО:** | **68 часов** |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **раздел** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1.** | Основы знаний | 1.Знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.2. История ГТО.3. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.4. Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ5. Предстартовое состояние, «второе дыхание»6. Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека 7. Что лежит в основе отказа от вредных привычек8. Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода ГТО.9. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости10. Звезды советского и российского спорта11. Возрождение физкультурного прошлого гто.12.Что и кому можно сдать?(ГТО)13.Причина введения комплекса ГТО? | **В течении учебного года** |
| 2 | Лёгкая атлетика | Инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём. Спринтерский бег, эстафетный бег, развитие выносливости в беге на длинные дистанции, метание гранаты, прыжок в длину с места, челночный бег. Сдача норм ГТО: бег на 100м,на 2(3)км, метание гранаты на дальность. | 8 |
| 3 | Волейбол | Инструкция по технике безопасности на занятиях по волейболу.Верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, передача сверху в прыжке. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.ГТО: Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Подтягивание из виса на высокой перекладине(ю). | 12 |
| 4 | Баскетбол | Инструктаж по ТБ. Передачи, ловли, броски по кольцу с разных точек, тактические действия. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. | 18 |
| 5. | Лыжная подготовка. |  Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжным гонкам. Освоение лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, лыжные гонки 2 км, переход с одновременного на переменный ход, спуск со склона с поворотами, спуск со склона с торможением, одновременный бесшажный ход, бег 3 км.( Д)., 5 км.- (Ю) по нормам ГТО.ГТО: подтягивание из вис лёжа на низкой перекладине,сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(Д). Бег на лыжах. | 9 |
| 6. | Гимнастика | Инструктаж по ТБ.Гимнастика, акробатические упражнения, лазание по канату, наклон вперед сидя на полу, вис прогнувшись и выход в сед, стойка на кистях, кувырок назад через стойку на кистях, размахивание и соскок назад.ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), рывок гири 16 кг.(ю), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине(д).Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. | 12 |
| **7.** | Лёгкая атлетика  | Инструктаж по ТБ.Прыжки в высоту с разбега. Спринтерский бег. Метание мяча и гранаты.ГТО: Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание гранаты на дальность.  | 9 |
|  |  | **ИТОГО:** | **68 часов** |