

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 37» Фрунзенского района г. Саратова**

«РАССМОТРЕНО»
На заседании МО
МАОУ «Лицей №37»
Председатель МО
Масленников А.С.
«30» августа 2017г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
УВР МАОУ «Лицей №37»
Рябакова Е.Ю.
«30» августа 2017г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МАОУ «Лицей №37»
Сафонова Л.В.
«01» сентября 2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура 10-11 классы»
в соответствии с требованиями ФГОС
на уровень среднего общего образования**

Составитель(и) программы:
Масленников Андрей Сергеевич
Ганцов Дмитрий Анатольевич
Золотухин Дмитрий Александрович

Программа составлена в соответствии и на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578) , УМК: А.П. Матвеев, Е.С. Плеханов: Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций. М.: Вентана-Граф, 2015.-160 с.:ил.

Срок реализация программы 2 года

Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование

устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

- На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в

соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования ориентировочно отводится 210 часов, из них с X по XI класс – 105 часов ежегодно (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

• Структура и содержание учебной программы.

• Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

- Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах 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 требования техники безопасности.

- В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены 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 такие темы, как «Организация и проведение 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.

- Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- Тема «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

- Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и

двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение

- Завершается программа изложением *Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

- В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

- **Примерное распределение программного материала в учебных часах по годам обучения**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		Класс	
		X	XI
I	Знания о физической культуре	8	6
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	3	2
2	Оздоровительные системы физического воспитания	4	2
3	Спортивная подготовка	1	—
4	Военно-прикладная физическая подготовка	—	2
II	Способы самостоятельной деятельности	4	4
1	Организация и проведение занятий физической культурой	2	2

2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	2
III	Физическое совершенствование	80	82
1	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	10	10
2	Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой	36	
2.1	Военно-прикладная физическая подготовка		36
3	Упражнения в системе спортивной подготовки	28	30
4	Упражнения культурно-этнической направленности	6	6
IV	Резерв времени учителя	13	13
V	Всего	105	105

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Знания о физической культуре	8	
1.1	Физическая культура и здоровый образ жизни	3	
1.1.1	Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.	1	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью, влиянии физических упражнения на функциональные возможности организма.
1.1.2	Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Организовывать и проводить занятия по предупреждению утомления и повышению работоспособности.
1.1.3	Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1	Знать основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры.
1.2	Оздоровительные системы физического воспитания	4	
1.2.1	Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности.	1	Иметь представление о влиянии адаптивной гимнастики на организм занимающихся.
1.2.2	Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите.	1	Иметь представление о занятиях после респираторных заболеваний, хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Выполнять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений.
1.2.3	Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.	1	Осваивать универсальные умения по планированию занятий физических упражнений.
1.2.4	Режим питания и его особенности при	1	Иметь представление о режиме питания и его особенностях.

	занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания.		Осваивать универсальные умения соблюдать режим питания при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания.
1.3	Спортивная подготовка	1	
1.3.1	Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности)	1	Иметь представление спортивной форме и ее структурных компонентах.
2.	Способы самостоятельной деятельности	4	
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой	2	
2.1.1	Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой.	1	Осваивать универсальные умения планировать индивидуальные занятия . Иметь представление о индивидуальных системах физической подготовки.
2.1.2	Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.	1	Иметь представление о возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; иметь представление о способах закаливания организма.
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой.	2	
2.2.1	Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности	1	Иметь представление о правилах тестирования. Осваивать универсальные умения проведения тестирования для оценки физической подготовки учащихся.
2.2.2	Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений и ведению дневника самонаблюдения.
3	Физическое совершенствование	80	
3.1	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	10	

3.1.1	Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений	6	<p>Уметь измерять частоту сердечных сокращений.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартным значениям.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении</p>
3.1.2	Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры	4	
3.2	Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой. (Мальчики)	36	<p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки в соответствии с индивидуальными показателями.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений атлетической гимнастикой.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений атлетической гимнастикой.</p>
	Первый курс (первая серия)	2	
	Первый курс (вторая серия)	3	
	Второй курс	3	
	Третий курс (первая серия).	4	
	Третий курс (вторая серия).	4	
	Четвертый курс (первая серия).	4	
	Четвертый курс (вторая серия).	4	
	Пятый курс (первая серия)	4	
	Пятый курс (вторая серия)	4	
	Шестой курс	4	
3,2	Современные оздоровительные системы. (Девочки)	36	
3.3	Упражнения в системе спортивной подготовки	28	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении эстафетного бега.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику эстафетного бега и кроссового бега.</p>
3.3.1	Легкая атлетика	6	
	Совершенствование эстафетного бега	2	
	Кроссовая подготовка	2	
	Спринтерская подготовка	2	
3.3.2	Волейбол	6	Излагать правила и условия проведения игры волейбол.

	Совершенствование командных тактических действий в нападении	2	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в волейбол</p> <p>Моделировать простейшие тактические схемы игры в волейбол, технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Описывать технику выполнения передач, приема и подачи. Описывать технику перемещения в волейболе.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действий.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения основных технических элементов.</p> <p>Осваивать технику выполнения основных технических элементов и осваивать тактические схемы</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении тактических и технических элементов игры в волейбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях в волейбол.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
	Совершенствование командных тактических действий в защите	2	
	Соревновательная деятельность	2	
3.3.3	Баскетбол	10	<p>Излагать правила и условия проведения игры баскетбол.</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в баскетбол.</p> <p>Моделировать простейшие тактические схемы игры в баскетбол, технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Описывать технику выполнения ведения и броска в кольцо. Описывать технику перемещения в баскетболе.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения основных технических элементов.</p> <p>Осваивать технику выполнения основных технических элементов и осваивать тактические схемы</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действий.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p>
	Совершенствование командных тактических действий в нападении	3	
	Совершенствование командных тактических действий в защите	3	
	Осуществление судейства в баскетболе	2	
	Соревновательная деятельность	2	

			<p>при выполнении тактических и технических элементов игры в баскетбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях в волейбол.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
3.3.4	Футбол	6	Излагать правила и условия проведения игры футбол.
	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении	2	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в футбол.
	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите	2	Моделировать простейшие тактические схемы игры в баскетбол, технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
	Соревновательная деятельность	2	<p>Описывать технику выполнения ведения и броска в кольцо. Описывать технику перемещения в футбол.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения основных технических элементов.</p> <p>Осваивать технику выполнения основных технических элементов и осваивать тактические схемы.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действий.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении тактических и технических элементов игры в футбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях в футбол.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
4	Упражнения культурно-этнической направленности	6	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении упражнений культурно-этнической направленности.</p> <p>Осваивать технику выполнения упражнения.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p>
5	Резервное время учителя	13	
	Всего	105	

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Знания о физической культуре	6	
1.1	Физическая культура и здоровый образ жизни	2	
1.1.1	Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни.	1	Иметь представление о влиянии физических упражнений на организм, предупреждение раннего старения организма. Раскрывать связь влияния физических упражнений на функциональное состояние организма.
1.1.2	Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.	1	Иметь представление о влиянии физических упражнений на будущее поколения.
1.2	Оздоровительные системы физического воспитания	2	
1.2.1	Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).	1	Иметь представление о влиянии адаптивной гимнастики на организм занимающихся. Иметь представление о занятиях после респираторных заболеваний, хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Выполнять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений.
1.2.2	Режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).	1	Иметь представление о режиме питания и его особенностях. Осваивать универсальные умения соблюдать режим питания при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания. Иметь представление о влиянии оздоровительных сил природы на организм. Осваивать универсальные умения по самостоятельному проведению занятий в режиме дня, недели, месяца, года.
1.3	Военно-прикладная физическая подготовка	2	

1.3.1	Цель, задачи и основное содержание. Профессионально –прикладной физической подготовки	1	Иметь представление о военно-прикладной физической подготовке, о возможных травмах при занятиях физическими упражнениями Осваивать универсальные умения по проведению военно-прикладной физической подготовкой, оказания доврачебной медицинской помощи.
1.3.2	Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего.	1	
2.	Способы самостоятельной деятельности	4	
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой	2	
2.1.1	Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности.	1	Осваивать универсальные умения в планировании, анализе и проведении индивидуальных занятий Иметь представление о планировании индивидуальных систем занятий.
2.1.2	Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.	1	Характеризовать физические качества человека
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой.	2	
2.2.1	Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье).	1	Характеризовать оценку физической подготовленности учащихся. Иметь представление о формах и методах оценки функционального состояния организма.
2.2.2	Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений и ведению дневника самонаблюдения.
3	Физическое совершенствование	82	

3.1	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	10	
3.1.1	Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала).	10	<p>Уметь измерять частоту сердечных сокращений.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартным значениям.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении</p>
3.2	Военно-прикладная физическая подготовка. (Мальчики). Ритмическая гимнастика. Стрейчинг (Девочки)	36	<p>Излагать правила и условия занятий военно-прикладного характера.</p> <p>Осваивать универсальные умения проведения занятий военно-прикладного характера (борьба, оказание медицинской помощи, преодоление препятствий).</p> <p>Моделировать проведение занятий прикладной направленности.</p> <p>Описывать технику выполнения прикладных упражнений</p> <p>Описывать технику борьбы, преодоления препятствий.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении упражнений военно-прикладного характера</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения основных элементов борьбы, преодоления препятствий.</p> <p>Осваивать технику выполнения прикладных упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнения военно-прикладного характера..</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий.</p> <p>Принимать адекватные решения в нестандартных ситуациях.</p>
3.3	Упражнения в системе спортивной подготовки	30	
3.3.1	Легкая атлетика	6	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении эстафетного бега.</p>
	Совершенствование эстафетного бега	2	
	Кроссовая подготовка	2	
	Спринтерская подготовка	2	

			<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику эстафетного бега и кроссового бега.</p>
3.3.2	Волейбол	8	<p>Излагать правила и условия проведения игры волейбол.</p>
	Совершенствование командных тактических действий в нападении	3	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в волейбол</p>
	Совершенствование командных тактических действий в защите	3	<p>Моделировать простейшие тактические схемы игры в волейбол, технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>
	Соревновательная деятельность	2	<p>Описывать технику выполнения передач, приема и подачи. Описывать технику перемещения в волейболе.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действий.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения основных технических элементов.</p> <p>Осваивать технику выполнения основных технических элементов и осваивать тактические схемы</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении тактических и технических элементов игры в волейбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях в волейбол.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
3.3.3	Баскетбол	10	<p>Излагать правила и условия проведения игры баскетбол.</p>
	Совершенствование командных тактических действий в нападении	3	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в баскетбол.</p>
	Совершенствование командных тактических действий в защите	3	<p>Моделировать простейшие тактические схемы игры в баскетбол, технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>
	Осуществление судейства в баскетболе	2	
	Соревновательная деятельность	2	<p>Описывать технику выполнения ведения и броска в кольцо. Описывать технику перемещения в баскетболе.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения основных технических элементов.</p>

			<p>Осваивать технику выполнения основных технических элементов и осваивать тактические схемы</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действий.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении тактических и технических элементов игры в баскетбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях в волейбол.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
3.3.4	Футбол	6	<p>Излагать правила и условия проведения игры футбол.</p>
	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении	2	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в футбол.</p>
	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите	2	<p>Моделировать простейшие тактические схемы игры в баскетбол, технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>
	Соревновательная деятельность	2	<p>Описывать технику выполнения ведения и броска в кольцо. Описывать технику перемещения в футбол.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения основных технических элементов.</p> <p>Осваивать технику выполнения основных технических элементов и осваивать тактические схемы.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических и тактических действий.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении тактических и технических элементов игры в футбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях в футбол.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
4	Упражнения культурно-этнической направленности	6	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении упражнений культурно-этнической направленности.</p> <p>Осваивать технику выполнения упражнения.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p>
5	Резервное время учителя	13	
	Всего	105	

Материально-техническое обеспечение.

№	Наименование имущества	Количество
1.	Мячи волейбольные	10
2.	Мячи баскетбольные	20
3.	Мячи футбольные	8
4.	Мяч набивной 1кг	10
5.	Мяч набивной 3кг	10
6.	Мяч набивной 5кг	10
7.	Фишки разметочные	14
8.	Коврики гимнастические	50
9.	Маты гимнастические	8
10.	Мяч для метания	14
11.	Мячи для тенниса	30
12.	Стол для тенниса	1
13.	Сетки для волейбола	2
14.	Обручи гимнастические	10
15.	Палки гимнастические	11
16.	Шведская стенка	2
17.	Щит с кольцом для баскетбола	2
18.	Компрессор для накачивания мячей	1
19.	Скакалка гимнастическая	15
20.	Рулетка 10 м	1
21.	Рулетка 50 м	1
22.	Секундомер	1
23.	Доски для дартс	3
24.	Скамейка гимнастическая	8
25.	Винтовки пневматические	4
26.	Мячи гимнастические	6
27.	Мячи для аэробики	6