

Класс 10

Количество учебных часов по программе – 70 часов.

Количество учебных часов по учебному плану – 70 часов.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе

- Закона об образовании Российской Федерации, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Основной образовательной программы БОУ г. Омска «Лицей № 149».
- Рабочих программ ФГОС «Физическая культура» 10-11 класс. Автор программы – В.И. Лях, Москва «Просвещение», 2011г.

В соответствии с учебным планом БОУ г. Омска «Лицей №149» на изучение физической культуре в 10 классах отводится 70 часов в год – 2 часа в неделю.
Учебники для общеобразовательных учреждений: «Физическая культура. 10-11 классы», под редакцией В.И. Ляха, Москва «Просвещение», 2014г.

Информационно-методическое обеспечение. Основная литература для учащихся.

1. Физическая культура. 10-11 класс (авт.В.И. Лях).

Список используемой литературы.

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., Просвещение, 2007
 2. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2009
 3. Голомидова С.Е. Нестандартные уроки физкультуры. 10-11 класс. – Волгоград. Учитель – АСТ, 2005
 4. Железняк Ю. 120 уроков по волейболу – М., Физкультура и спорт, 1965
 5. Фёдорова Н.А. Физической культуре. Подвижные игры 9-11 класс – М., Экзамен, 2016
 6. Яхонтов Е.Р. Баскетбол для всех. – М., Физкультура и спорт, 1984
 7. Осенцов В.В.. Лыжная подготовка в школе. – М., Владос пресс, 2001
 8. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс. – М.: ВАКО, 2017
 9. Журнал «Спорт в школе»: spo@lseptember.ru
 10. Социальная сеть работников образования «Наша сеть»: <http://www.nsportal.ru/shkola>
- Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Главная цель - формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья;
- формирование представлений о важности и престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовки;
- расширение двигательного опыта;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Раздел I. Планируемые результаты.

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО лица данная рабочая программа направлена на достижения системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ- компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности».

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
 - формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;
 - формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
 - формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
 - формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
-
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
 - формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
 - формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
 - формирование эстетического отношения к миру;
 - принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
 - формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
 - формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
 - формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
 - формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега.
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение четко и ясно излагать свою точку зрения;
- владения навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владения физическими упражнениями раной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культуры с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение исполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и **развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий**, ведя дневник самонаблюдения.

Раздел II. Содержание.

Знания о физической культуре.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовки.
 Здоровье и здоровый образ жизни.
 Правовые основы физической культуры и спорта.
 Понятие о физической культуре личности.
 Основные формы и виды физических упражнений.
 Адаптивная физическая культура.
 Способы регулирования нагрузки.
 Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
 Основы организации двигательного режима.
 Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
 Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.
Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые упражнения. Упражнения с предметами и без них. Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. Ритмическая гимнастика, степ аэробика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Лёгкая атлетика.

Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты.

Лыжные гонки.

Правила техники безопасности при использовании лыж. Техника передвижения на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Тактика лыжных гонок. Прохождение заданных дистанций на лыжах.

Элементы единоборств.

Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лёжа и стоя.

Спортивные игры.

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков с мячом и без мяча; тактические действия; игра по правилам.

Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков с мячом и без мяча; тактические действия; игра по правилам.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приёма, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общefизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол, гандбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Общеразвивающие упражнения.

Разминочные и подготовительные упражнения.

Требования к практической части программы.

Лёгкая атлетика.

- демонстрировать технику бега короткие и длинные дистанции;
- выполнять высокий старт в беге на длинные и короткие дистанции,

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень, на дальность с 3-5 шагов;

Спортивные игры (Баскетбол).

- демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
- демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты),
- демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди.

Спортивные игры (Волейбол).

- демонстрировать технику боковой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры);
- демонстрировать технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты);
- демонстрировать технику приёма мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты);
- демонстрировать тактические взаимодействия игроков на площадке.

Гимнастика с основами акробатики:

- выполнять строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;
- выполнять два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью;
- выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение;
- выполнять опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла;
- выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.

Лыжные гонки.

- демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом.
- демонстрировать технику подъёма на лыжах «ёлочкой», торможения и поворота упором, во время прохождения учебной дистанции.

Планируемые результаты.

Знания о физической культуре.

Выпускник научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её развития в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научиться:

- 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 учётом 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 устранить 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Раздел III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Час</i>	<i>Зачет</i>	<i>Домашнее задание</i>	
	Легкая атлетика	6	34ч	за 1 полугодие	

1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	бег 30 метров.	Бег с ускорением 100м	1
2	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1	бег 60 метров.	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.	2
3	Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	бег 100 метров.	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.	3
4	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	бег 100 метров.	Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз	4
5	Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	прыжка в длину с разбега	Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз .Отжимания 20-35р.	5
6	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – подтягивания.	1	прыжка в длину с разбега	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).	6
ФУТБОЛ – 6					
1	Т. «Инструктаж по Т.Б. – по футболу. Терминология, правила и судейство соревнований по футболу».	1	Инструкция Т.Б. № 0212009г.	Т.Б., терминологию, правила и судейство по футболу».	7
2	Совершенствование техники перемещений футболиста: спиной вперед, приставным и скрестным шагом в сторону.	1	История развития футбола.	перемещаться с мячом, без мяча.	8
3	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары ногой, головой; с разбега, в прыжке по неподвижному, летящему мячу. Учебная игра.	1	Гигиенические требования.	Правила игры. Выполнять изученные элементы.	9

4	Совершенствование ударов ногой, головой; с разбега, в прыжке по неподвижному, летящему мячу. Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча в плечо, подкатом ,наложением стопы.	1	Упражнение на развитие координацию.	Технику остановки, ударов, подкатов. Выполнять изученные элементы.	10
5	Индивидуальные обманные действия с мячом и без (финты); обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. Учебная игра.	1	Упражнения на развитие силы мышц ног.	Технику остановки, финтов, ударов, подкатов Выполнять изученные элементы.	11
6	Совершенствование групповых обманных действий уходом, остановкой, ударом по мячу. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Судейская практика.	1	Экипировка футболиста ,инвентарь.	Тактические действия в нападении и защите. Применять изученные элементы в игре.	12

Гимнастика - 4

1	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	Строевые упражнения	Сгибание и разгибание рук из положения, лежа (от пола, скамейки, стула). Выполнение команд по строевой подготовке.	13
2	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1	Строевые упражнения	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек Выполнение команд по строевой подготовке.	14
3	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	Строевые упражнения	Прыжки со скакалкой	15
4	Сдача контрольного норматива – мальчики подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжок, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).	1	подтягивание	<i>Мальчики:</i> «5»-8; «4»-6; «3»-3; <i>Девочки</i> : «5»-19; «4»-15; «3»-8;	16

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА - 2

1	Т. «Т.Б. на уроках борьбы. Причины травматизма, оказание 1-й помощи».Изучение техники страховки, захватов, спец. упр. на гибкость суставов. Инструктаж по Т.Б. на уроках по б Знать: Т.Б., профилактику травматизма, оказания 1-й помощи.	1	Российские борцы в мировом рейтинге.	Знать: Т.Б., профилактику травматизма, оказания 1-й помощи. Уметь: выполнять страховку, захваты.	17.
2	Передняя, задняя подсечки. Т. «Гигиена борца. Питание». Изучение техники выведения из равновесия. Подсечка. Подвижные игры в партере	1	Борьба в воспитании волевых качеств.	спортивное питание, гигиену требования, технику подсечек. Уметь: выводить партнера из равновесия.	18

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА - 6

1	Т. «Т.Б. на уроках борьбы. Причины травматизма, оказание 1-й помощи».Изучение техники страховки, захватов, спец. упр. на гибкость суставов. Инструктаж по Т.Б. на уроках по б Знать: Т.Б., профилактику травматизма, оказания 1-й помощи.	1	Российские борцы в мировом рейтинге.	Знать: Т.Б., профилактику травматизма, оказания 1-й помощи. Уметь: выполнять страховку, захваты.	19
2	Изучение техники выведения из равновесия. Подсад. Эстафеты с элементами акробатики.	1	Борьба в воспитании волевых качеств.	технику передней, задней подсечек; подсада. выполнять изученные приемы	20
3	Передняя, задняя подсечки. Т. «Гигиена борца. Питание». Изучение техники выведения из равновесия. Подсечка. Подвижные игры в партере	1	«Самбо»-судейство. Виды бросков.	технику передней, задней подсечек; подсада. выполнять изученные приемы	21
4	Передняя, задняя подсечки. Т. «Гигиена борца. Питание». Изучение техники выведения из равновесия. Подсечка. Подвижные игры в партере	1	«Дзюдо»-судейство.	технику передней, задней подсечек; подсада. выполнять изученные приемы	22

БАСКЕТБОЛ - 6

1	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1	Учебная игра	Повторить правила по баскетболу	23
2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	Учебная игра	Сгибание рук в упоре лежа. ловли и передачи мяча	24
3	Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1	Штрафной бросок	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз	25

4	Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1	Штрафной бросок броска	Сгибание рук в упоре лежа.	26
5	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	Учебная игра	Техника ведения мяча	27
6	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1	Учебная игра	Выпрыгивание из низкого приседа 30	28
7	Совершенствование техники ведения, передачи мяча при атаки кольца, обман. действия, быстрый прорыв. Учебная игра в «стритбол».	1	Учебная игра	Уметь: выполнять изученные приёмы. обман. действия, быстрый прорыв	29
8	Совершенствование техники штрафных бросков. Мини-соревнования - «стритбол».	1	Учебная игра	Правила соревнований .взаимодействовать команде.	30

Гимнастика – 4

1	Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Зачет	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз ОРУ с предметами.	31
2	Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Зачет	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула). ОРУ с предметами	32
3	Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Зачет	Приседания 50 раз Техники опорного прыжка ОРУ с предметами	33
4	Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Сдача нормативов	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.	34

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 8 2 ПОЛУГОДИЕ 36 ЧАСОВ

1	Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	1		Сгибание рук в упоре лежа. Приседания.	35
2	Обучение техники согласованному движению рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот		Техника	Комплекс ОРУ. Торможение «плугом», поворот «плугом».	36

	«плугом».				
3	Сдача контрольного норматива – техника одновременного одношажного хода. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	1	Техника одновременного одношажного хода.	Комплекс ОРУ. Торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела	37
4	Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыже под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	1	Техника одновременного двухшажного хода.	Сгибание рук в упоре лежа.	38
5	Сдача контрольного норматива – техника выполнения подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «пруса» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	1	Техника выполнения подъёма скользящим шагом.	Комплекс ОРУ.	39
6	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Техника конькового хода.	Комплекс ОРУ.	40
7	Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Техника конькового хода.	Комплекс ОРУ.	41
8	Прохождение дистанции 3 км.	1	Свободный стиль	Мальчики: _____ «5»- 17.30; «4»-18.30; «3»-20.00; _____ Девочки: «5»-19.30; «4»-20.30 ; «3»-22.00;	42

1	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1	Учебная игра	Повторить правила по волейболу	43
2	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1	Учебная игра	Сгибание рук в упоре лежа.	44
3	Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	Техника приема и передачи мяча в парах	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз	45
4	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	Верхняя подача	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз	46
5	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	Нап.удар	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз	47
6	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	Блок.шот	Сгибание рук в упоре лежа.	48
7	Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	Техника приема и передачи мяча в парах	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз	49
8	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	Верхняя подача	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз	50
9	Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	Верхняя подача мяча по номерам.		51
10	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	Нап.удар	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз .Силовая подача .Обвод блока защиты.	52
11	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	Блок.шот	Сгибание рук в упоре лежа.Выпрыгивание.	53

12	Сдача контрольного норматива – техника- тактическая учебная игры в волейбол.	1	Техника-тактика Учебная игры в волейбол.	Сгибание рук в упоре лежа.	54
----	--	---	---	----------------------------	----

БАСКЕТБОЛ - 4

1	Т. «Инструктаж- по Т.Б. на уроках по спортивным играм». Воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование передвижений и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Учебная игра	правила Т.Б. по спортив-ным играм перемещаться с мячом.	55
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке разными видами, интенсивностью.	1	Учебная игра	правила игры в баскетбол. прыгать на скакалке.	56
3	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении; со сменой места, направления.	1		правила игры в «стритбол» ловить и передавать мяч игрокам.	57
4	Совершенствование тактических действий. Индивидуальные групповые, командные действия в защите, нападении. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1	Техника приема и передачи мяча в парах	применять тактические приемы в игре в баскетбол	58

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 6

1	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.	1	прыжка в длину с разбега	Бег с ускорением 100м	59
2	Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	бег 100 метров.	Комплекс ОРУ на скоростную выносливость	60
3	Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного	1	Прыжок в длину с места.	Метание мяча Отечественного спорта История	61

	спорта				
4	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	прыжка в длину с разбега	Выпрыгивание из низкого приседа Метание мяча . История Отечественного спорта	62
5	Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	прыжка в длину с разбега	Развитие скоростно-силовых качеств	63
6	Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	1		<u>Мальчики</u> _____ «5» - 16.00; «4» - 17.0 «3» - 18.00; <u>Девочки</u> – «5» -10.30 ;«4» - 11.30; «3» - 12.30;	64
Футбол - 6					
1	Т. «Инструктаж по Т.Б. – по футболу. Терминология, правила и судейство соревнований по футболу».	1	Техника приема и передачи мяча в парах	Т.Б., терминологию, правила и судейство по футболу».	65
2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары ногой, головой; с разбега, в прыжке по неподвижному, летящему мячу. Учебная игра.	1	Техника приема и передачи мяча в парах	Правила игры. Выполнять изученные элементы.	66
3	Совершенствование ударов ногой, головой; с разбега, в прыжке по неподвижному, летящему мячу. Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча в плечо, подкатом ,наложением стопы.	1	Учебная игра	Технику остановки, ударов, подкатов Выполнять изученные элементы.	67
4	Индивидуальные обманные действия с мячом и без (финты); обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. Учебная игра.	1	Учебная игра	Технику остановки, финтов, ударов, подкатов. Выполнять изученные элементы.	68
5	Совершенствование групповых обманных действий уходом, остановкой, ударом по мячу. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Судейская практика.	1	Учебная игра	Тактические действия в нападении и защите. Применять изученные элементы в игре.	69

6	Совершенствование техники изученных и освоенных элементов в учебной игре. Мини - соревнования по футболу. Судейская практика.	1	Учебная игра	Применять изученные приемы в игре. Применять теоретические знания соревнований в судейской практике.	70
---	---	---	--------------	---	----

Класс 11

Количество учебных часов по программе – 68 часов.

Количество учебных часов по учебному плану – 68 часов.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе

- Закона об образовании Российской Федерации, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Основной образовательной программы БОУ г. Омска «Лицей № 149».
- Рабочих программ ФГОС «Физическая культура» 10-11 класс. Автор программы – В.И. Лях, Москва «Просвещение», 2011г.

В соответствии с учебным планом БОУ г. Омска «Лицей №149» на изучение физической культуре в 11 классах отводится 68 часов в год – 2 часа в неделю.
Учебники для общеобразовательных учреждений: «Физическая культура. 10-11 классы», под редакцией В.И. Ляха, Москва «Просвещение», 2014г.

Информационно-методическое обеспечение. Основная литература для учащихся.

1. Физическая культура. 10-11 класс (авт. В.И. Лях).

Список используемой литературы.

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., Просвещение, 2007
2. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2009
3. Голомидова С.Е. Нестандартные уроки физкультуры. 10-11 класс. – Волгоград. Учитель – АСТ, 2005
4. Железняк Ю. 120 уроков по волейболу – М., Физкультура и спорт, 1965
5. Фёдорова Н.А. Физической культуре. Подвижные игры 9-11 класс – М., Экзамен, 2016
6. Яхонтов Е.Р. Баскетбол для всех. – М., Физкультура и спорт, 1984
7. Осенцов В.В.. Лыжная подготовка в школе. – М., Владос пресс, 2001
8. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс. – М.: ВАКО, 2017
9. Журнал «Спорт в школе»: spo@lseptember.ru
10. Социальная сеть работников образования «Наша сеть»: <http://www.nsportal.ru/shkola>

Главная цель - формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья;
- формирование представлений о важности и престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовки;
- расширение двигательного опыта;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Раздел I. Планируемые результаты.

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО лица данная рабочая программа направлена на достижения системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ- компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности».

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега.
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение четко и ясно излагать свою точку зрения;
- владения навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владения физическими упражнениями раной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культуры с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение исполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и **развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий**, ведя дневник самонаблюдения.

Раздел II. Содержание.

Знания о физической культуре.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовки.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Понятие о физической культуре личности.

Основные формы и виды физических упражнений.

Способы регулирования нагрузки.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
Основы организации двигательного режима.
Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.
Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые упражнения. Упражнения с предметами и без них. Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. Ритмическая гимнастика, степ аэробика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Лёгкая атлетика.

Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты.

Лыжные гонки.

Правила техники безопасности при использовании лыж. Техника передвижения на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Тактика лыжных гонок. Прохождение заданных дистанций на лыжах.

Элементы единоборств.

Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лёжа и стоя.

Спортивные игры.

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков с мячом и без мяча; тактические действия; игра по правилам.

Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков с мячом и без мяча; тактические действия; игра по правилам.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приёма, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол, гандбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Общеразвивающие упражнения.

Разминочные и подготовительные упражнения.

Требования к практической части программы.

Лёгкая атлетика.

- демонстрировать технику бега короткие и длинные дистанции;
- выполнять высокий старт в беге на длинные и короткие дистанции,
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень, на дальность с 3-5 шагов;

Спортивные игры (Баскетбол).

- демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
- демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты),
- демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди.

Спортивные игры (Волейбол).

- демонстрировать технику боковой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры);
- демонстрировать технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты);
- демонстрировать технику приёма мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты);
- демонстрировать тактические взаимодействия игроков на площадке.

Гимнастика с основами акробатики:

- выполнять строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;
- выполнять два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью;
- выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение;
- выполнять опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла;
- выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.

Лыжные гонки.

- демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом.
- демонстрировать технику подъёма на лыжах «ёлочкой», торможения и поворота упором, во время прохождения учебной дистанции.

Планируемые результаты.

Знания о физической культуре.

Выпускник научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её развития в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научиться:

- 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 учётом 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 устранить 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

Раздел III. Тематическое планирование

Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения
Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Физическая культура общества и человека.	Инструкция по ТБ №018-2009	
Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширования.	Повторить беговую разминку.	
Бег на результат 60м, 100м. Развитие скоростных качеств.		
Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Повторить технику бега на поворотах.	
Бег на результат 200м. Упражнения на ОФП.	Повторить технику передачи эстафетной палочки.	
Совершенствование техники эстафетного бега.	Повторить правила соревнований.	
Эстафетный бег 4x100м. Правила соревнований.		
Бег с преодолением препятствий.	Повторить технику бега на длинные дистанции.	
Развитие выносливости. Бег 1000м.	Повторить технику прыжка длину.	
Челночный бег, 3x10м. Прыжки в длину с места.		
Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Влияние игровых упражнений на координационные способности, психические процессы.	Инструкция по ТБ	
Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках.	Повторить технику ведения мяча.	
Совершенствование техники ведения мяча из различных исходных положений.	Повторить технику броска мяча.	
Совершенствование техники броска мяча с различных дистанций.	Повторить правила игры в баскетбол.	
Учебная игра в баскетбол.	Повторить правила игры в баскетбол.	
Учебная игра в баскетбол.		
Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Приемы борьбы лежа и стоя.	Составить комплекс УГГ	

Силовые упражнения и единоборства в парах.	Составить комплекс ОРУ на развитие силы.	
Самоконтроль при занятиях единоборствами.		
Силовые упражнения и единоборства в парах.	Составить комплекс ОРУ на развитие силы.	
Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Инструкция по ТБ	
Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Равновесие.	Составить комплекс ОРУ со скакалками.	
Уровень физической подготовленности (поднимание туловища за 30 секунд).	Составить комплекс ОРУ с гантелями	
Строевые упражнения. Упражнения с гантелями.. Упражнения на развитие гибкости.	Составить комплекс ОРУ на развитие гибкости.	
Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, "мост".		
Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, "мост". Контрольное упражнение (тест на гибкость).	Составить акробатическую комбинацию из изученных элементов.	
Акробатическая комбинация.	Составить акробатическую комбинацию из изученных элементов.	
Акробатическая комбинация. Зачет.	Составить комплекс ОРУ на развитие гибкости.	
Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силовых способностей.	Составить комплекс ритмической гимнастики.	
Ритмическая гимнастика.	Составить комплекс ОРУ на сохранения правильной осанки.	
Упражнения на сохранение правильной осанки.		
Круговая тренировка.		
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожения. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований.	Инструкция по ТБ 019-2009	

Повторение техники ранее изученных ходов.	Повторить технику попеременно двухшажного хода.	
Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		
Передвижение на лыжах 2000 м. Развитие выносливости.	Повторить технику одновременно одношажного хода.	
Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.		
Передвижение на лыжах 2500 м. Развитие выносливости.		
Передвижение на лыжах различными ходами.	Повторить правила прохождения по дистанции.	
Прохождение дистанции на лыжах 2000 метров на время.	Повторить технику спусков и подъемов.	
Преодоление спусков и подъемов.	Повторить правила лыжных гонок.	
Лыжная эстафета.		
Техника безопасности на уроках спортивных игр. Терминология игры в волейбол.	Инструкция по ТБ №021-2009	
Передача мяча сверху двумя руками после перемещений. Передача мяча над собой. Через сетку в парах.	Составить комплекс упражнений на развитии ловкости.	
Нижняя прямая подача нижний прием мяча, Развитие скоростно-силовых качеств.	Повторить комплекс упражнений на развитии ловкости.	
Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Нападающий удар.	Повторить комплекс упражнений на развитии ловкости.	
Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств.	Повторить комплекс упражнений на развитии ловкости.	
Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Нападающий удар.		
Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств.	Повторить комплекс упражнений на развитии ловкости.	
Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	Повторить правила игры в волейбол.	
Учебная игра в волейбол.	Повторить правила игры в волейбол.	
Учебная игра в волейбол.		
Техника безопасности на уроках спортивных игр. Терминология игры в баскетбол. Современное олимпийское движение.	Инструкция по ТБ	

Ведение мяча с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	Составить комплекс ОРУ на развитие координации.	
Передачи мяча с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Броски мяча с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	Составить комплекс ОРУ на развитие координации.	
Индивидуальные действия в защите.	Повторить комплекс ОРУ на развитие координации.	
Командные действия в защите.	Повторить комплекс ОРУ на развитие координации.	
Сочетание приемов в учебной игре.	Повторить правила игры в баскетбол	
Учебная игра в баскетбол.		
Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, формы организации.	Инструкция по ТБ	
Бег на результат 60м, 100м. Развитие скоростных качеств.	Составить комплекс упражнений на развитие прыгучести.	
Совершенствование техники челночного бега 3x10м. Прыжок в длину с места.	Повторить технику бега на поворотах.	
Бег на результат 200м. Упражнения на ОФП.	Повторить технику бега на поворотах.	
Совершенствование техники эстафетного бега.		
Развитие выносливости. Бег 1000м.	Повторить технику прыжка длину.	
Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Повторить технику прыжка длину.	
Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.		