

Рассмотрено методическим советом
Протокол от 19.08.2021 г. №6

Из организационной части основной
образовательной программы школы
утверждено приказом от 20.08. 2021 №130

**Рабочая программа
Учебного предмета
«Физическая культура»
10-11 классы
(ФГОС ООО)**

Срок реализации - 2 года

Содержание

Планируемые результаты освоения учебного предмета.....4-13

Содержание учебного предмета..... 13-19

Тематическое планирование.....20-23

Рабочая программа по предмету «физическая культура » составлена на основе документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования
2. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования
3. Основная образовательная программа среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №6 с кадетскими классами»

В соответствии с учебным планом в рабочей программе выстроена система уроков с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

№	Название	Авторы	Издательство и год издания	Классы	Наличие электронного приложения
Учебники					
1	«Физическая культура»	А.П. Матвеев	Москва «Просвещение» 2019, 2020	10-11 классы	нет

Согласно учебного плана, всего на изучение физической культуры выделяется 204 часа:

Классы	Часы в неделю	Часы в год
10 класс	3	102
11 класс	3	102

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предмету «Физическая культура», и с учетом федерального государственного образовательного стандарта, в образовательном учреждении реализуется программа базового уровня.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предмету «Физическая культура», и с учетом федерального государственного образовательного стандарта, в образовательном учреждении реализуется программа базового уровня.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного года в соответствии с положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающимися старшей школы должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты

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

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению
- содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты

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

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к уровню знаний обучающихся по физической культуре, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснить:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания;
- организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корригирующей направленности;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:***Двигательные умения, навыки, способности:***

- уметь с максимальной скоростью пробежать 60 м с низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки;

- метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши);
- выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой;
- выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

- демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования;
- организации досуга и здорового образа жизни;
- осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

- участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- согласовывать свое поведение с интересами коллектива;
- критически оценивать собственные достижения;
- поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Обучающиеся должны уметь демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м	4,8	5,2
	Бег 60м	8,8	9,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	10 раз	----
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	----	14 раз

Выносливость	Прыжок в длину с места	215	170см
	Кроссовый бег на 3км	13 мин. 50 сек.	----
	Кроссовый бег на 2км	----	10 мин.

Критерии оценки обучающихся

Критерии оценивания по физической культуре являются **качественными и количественными**.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях в сравнении с уроком	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив			
--	--	--	--

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за базовый раздел «Физическая культура», в основе которого лежат умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

2. Содержание курса

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы

регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

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

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

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

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

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

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Программный материал по разделу:

Физическая культура и здоровый образ жизни (Основы знаний о физической культуре, умения и навыки)

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Программный материал по разделу:

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе урока

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и

плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Атлетическая гимнастика (юноши)*: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Планирование содержания и физической нагрузки индивидуальных оздоровительных занятий, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью

Гимнастика с основами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Прикладные упражнения с отягощениями, различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах (юноши); ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и прыжками; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, в метании на дальность. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания.

Лыжная подготовка: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы), техники спортивных ходов (коньковый ход) и тактики прохождения дистанции. Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы

препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Футбол

Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование, содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

3. Тематическое планирование

10 класс

Разделы и темы	Содержание воспитания.	Количество часов (уроков)			
		Четверть			
		I	II	III	IV
I. Знания о физической культуре	Гражданско-патриотическое воспитание: формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности. Интеллектуальное воспитание: владение знаниями по основам организации и проведения спортивных мероприятий. Воспитание семейных ценностей.	В процессе уроков			

II. Способы физкультурной деятельности		В процессе уроков			
III. Физическое совершенствование:					
1. Гимнастика	<p>Физическое воспитание: освоение базовых двигательных навыков и умений.</p> <p>Нравственное и духовное воспитание: развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование коммуникативной культуры: развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Здоровьесберегающее воспитание: формирование установки на предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Воспитание положительного отношения к труду и творчеству: умение содержать в порядке спортивную одежду.</p> <p>Интеллектуальное воспитание: владение знаниями по основам организации и проведения спортивных мероприятий.</p>	28			
2. Легкая атлетика	<p>Физическое воспитание: освоение базовых двигательных навыков и умений.</p> <p>Нравственное и духовное воспитание: развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование коммуникативной культуры: развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Здоровьесберегающее воспитание: формирование установки на предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Воспитание положительного отношения к труду и творчеству: умение содержать в порядке спортивную одежду.</p> <p>Интеллектуальное воспитание: владение знаниями по основам организации и проведения спортивных мероприятий.</p>	30			

3. Лыжная подготовка	<p>Физическое воспитание: освоение базовых двигательных навыков и умений.</p> <p>Нравственное и духовное воспитание: развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование коммуникативной культуры: развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Здоровьесберегающее воспитание: формирование установки на предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Воспитание положительного отношения к труду и творчеству: умение содержать в порядке спортивную одежду.</p> <p>Интеллектуальное воспитание: владение знаниями по основам организации и проведения спортивных мероприятий.</p>			12	
4. Спортивные игры	<p>Физическое воспитание: освоение базовых двигательных навыков и умений.</p> <p>Нравственное и духовное воспитание: развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование коммуникативной культуры: развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Здоровьесберегающее воспитание: формирование установки на предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Воспитание положительного отношения к труду и творчеству: умение содержать в порядке спортивную одежду.</p> <p>Интеллектуальное воспитание: владение знаниями по основам организации и проведения спортивных мероприятий.</p>	10		10	12
Итого		102 часа			

11 класс

Разделы и темы	Содержание воспитания.	Количество часов (уроков)
----------------	------------------------	---------------------------

		Четверть			
		I	II	III	IV
I. Знания о физической культуре	<p>Гражданско-патриотическое воспитание: формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.</p> <p>Интеллектуальное воспитание: владение знаниями по основам организации и проведения спортивных мероприятий.</p> <p>Воспитание семейных ценностей.</p>	В процессе уроков			
II. Способы физкультурной деятельности		В процессе уроков			
III. Физическое совершенствование:					
1. Гимнастика	<p>Физическое воспитание: освоение базовых двигательных навыков и умений.</p> <p>Нравственное и духовное воспитание: развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование коммуникативной культуры: развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Здоровьесберегающее воспитание: формирование установки на предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Воспитание положительного отношения к труду и творчеству: умение содержать в порядке спортивную одежду.</p> <p>Интеллектуальное воспитание: владение знаниями по основам организации и проведения спортивных мероприятий.</p>		24		
2. Легкая атлетика	<p>Физическое воспитание: освоение базовых двигательных навыков и умений.</p> <p>Нравственное и духовное воспитание: развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование коммуникативной культуры: развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Здоровьесберегающее воспитание:</p>		28		

	<p>формирование установки на предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Воспитание положительного отношения к труду и творчеству: умение содержать в порядке спортивную одежду.</p> <p>Интеллектуальное воспитание: владение знаниями по основам организации и проведения спортивных мероприятий.</p>				
3. Лыжная подготовка	<p>Физическое воспитание: освоение базовых двигательных навыков и умений.</p> <p>Нравственное и духовное воспитание: развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование коммуникативной культуры: развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Здоровьесберегающее воспитание: формирование установки на предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Воспитание положительного отношения к труду и творчеству: умение содержать в порядке спортивную одежду.</p> <p>Интеллектуальное воспитание: владение знаниями по основам организации и проведения спортивных мероприятий.</p>			13	
4. Спортивные игры	<p>Физическое воспитание: освоение базовых двигательных навыков и умений.</p> <p>Нравственное и духовное воспитание: развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование коммуникативной культуры: развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Здоровьесберегающее воспитание: формирование установки на предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Воспитание положительного отношения к труду и творчеству: умение содержать в порядке спортивную одежду.</p> <p>Интеллектуальное воспитание: владение знаниями по основам организации и</p>	10		8	10

	проведения спортивных мероприятий.				
Итого		99 часов			

