

Муниципальное образование город Краснодар
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 88 города Краснодара
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 1

от 30 августа 2018 года

Председатель педсовета

_____ Смолонская М.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень обучения (класс) основное общее образование, 10-11 классы
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 102

Уровень базовый

Учитель Куделя А.Ю.

Программа разработана на основе

авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Допущенной МО РФ, Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: «Просвещение» 2012г

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Тип педагогической программы	Учебная программа
Вид программы	Рабочая учебная программа
Уровень программы	Рабочая учебная программа по физической культуре МБОУ гимназия № 88
Контингент обучающихся	Учащиеся 10-11 классов, возраст 15 – 17 лет
Наименования программы	Рабочая учебная программа основного общего образования по физической культуре
Дата принятия решения о разработке программы	Приказ № 1 от 26 августа 2015 года
Заказчик программы	МБОУ гимназия № 88
Разработчик программы	Учитель физической культуры Агеева Светлана Геннадьевна
Цель программы	Оздоровительно – развивающей направленности
Ведущие принципы построения программы	1.Целостность и непрерывность. 2.Научность в сочетании с доступностью. 3.Систематичность изложения: практическая ориентированность, принцип развивающего обучения, принцип оздоровительного обучения
Назначение программы	Для учащихся данная программа обеспечивает реальные права учащихся на оказание услуг по физическому воспитанию. Для педагогического коллектива данная программа способствует самостоятельному определению необходимых тем и разделов. Для муниципального органа управления образования данная программа является основанием для определения качества реализации определённого объёма гарантированных часов по физической культуре в МБОУ гимназии № 88
Основной способ освоения программы	Способы: 1. Репродуктивный. 2.Творческий. 3.Практика учебный и учебно-оздоровительный.
Сроки освоения программы	Продолжительность освоения программы 5 лет
Режим учебных занятий	10 класс – 3 ч. в неделю, 11 класс – 3 ч. в неделю.
Виды, формы контроля	Текущий, промежуточный, итоговый. 1. Мониторинг физической подготовленности (проводится два раза в год) 2. Контрольные нормативы по разделам.
Формы освоения программы	Очная
Результат реализации программы	Формирование физической культуры школьника, формирование стойкой потребности в занятиях физической культурой, воспитание патриотических действий, освоение знаний, контроль и взаимоконтроль.

Пояснительная записка

Данная программа по физической культуре для учащихся основного общего образования разработана и составлена в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. **Закон** «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ.
2. **Закон** Краснодарского края от 16 июля 2013 г. N 2770-КЗ "Об образовании в Краснодарском крае" (с изменениями и дополнениями).
3. **Приказ** Министерства образования РФ от 05.03. 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», с изменениями и дополнениями.
4. **Приказ** Министерства образования и науки РФ от 06.10. 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», с изменениями и дополнениями.
5. **Приказ** Министерства образования и науки РФ от 29.12. 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10. 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
6. **Приказ** Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
7. **Приказ** Министерства образования и науки РФ от 29.12. 2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
8. **Письмо** Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ от 07.07. 2005 г. N 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».
9. **Приказ** Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 (с изменениями и дополнениями) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
10. **Приказ** Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03. 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

11. **Приказ** Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06. 2015 г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253».
12. **Постановление** Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями.
13. **Приказ** Министерства образования и науки РФ от 04.10. 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений».
14. **Письмо** Министерства образования и науки РФ от 01.04. 2005 г. № 03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения общеобразовательных учреждений».
15. **Письмо** Министерства образования и науки РФ от 04.03. 2010 г. № 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов».
16. **Рекомендации** Министерства образования и науки РФ от 24.11. 2011 г. № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием».
17. **Письмо** министерства образования и науки Краснодарского края от 16.03. 2015 года № 47-3353/15-14 «О структуре основных образовательных программ общеобразовательных организаций».
18. **Письмо** министерства образования и науки Краснодарского края от 11.02.2014 года № 47-1806/14-14 «О перечне профилей обучения, открываемых в общеобразовательных организациях в 2014-2015 учебном году».
19. **Приказ** департамента образования и науки Краснодарского края от 27.02.2012 г. № 802 «Об утверждении перечня образовательных учреждений края, являющихся пилотными площадками по введению федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
20. **Письмо** министерства образования и науки Краснодарского края от 14.07.2015 г. № 47-10267/ 15-14 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Краснодарского края на 2015-2016 учебный год».

21. **Приказ** министерства образования и науки Краснодарского края от 11.02.2013 г. № 714 «Об утверждении перечня образовательных учреждений края, являющихся пилотными площадками по введению федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с 01.09. 2013 года».
22. **Примерные** основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования, внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/5). <http://fgosreestr.ru/>.
23. **Письмо** министерства образования и науки Краснодарского края от 17.07.2015 года № 47-10474/15-14 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования».
24. **Авторской** программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Допущенной МО РФ, Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: «Просвещение» 2012г.

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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих задач:

1. Оздоровительная задача:

- Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Совершенствование умений организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- Совершенствование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Образовательная задача:

- Развитие «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- Совершенствование двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
- Формирование и совершенствование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача:

- Формирование и совершенствование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- Формирование и совершенствование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Программа по физической культуре включает два основных компонента – базовый и вариативный.

Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативный компонент позволяет реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, (УУД) таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

- принцип вариативности, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастнополовые и индивидуальные особенности детей, материальнотехническую оснащённость учебного процесса, климатические условия.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;
- принцип доступности и индивидуализации, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;
- принцип последовательности. Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- принцип соблюдения межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Общая характеристика курса «Физическая культура»

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- образовательно – познавательной направленности
- образовательно – обучающей направленности
- образовательно – тренировочной направленности

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные и как целевые.

Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Данная программа составлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся по физической культуре.

При составлении данной программы и планировании учебного материала для учащихся 10 – 11 классов были внесены изменения:

1. Раздел «Основы знаний о физической культуре» распределён равномерно в учебный материал в течение всего учебного года, что позволит учащимся наиболее качественно усвоить материал данного раздела.
2. Для более качественной подготовки и всестороннего физического развития учащихся 10 – 11 классов, основываясь на **приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г.** о введении третьего часа на преподавание учебного предмета «Физическая культура» и использовании его на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, третий час обучения используется для изучения раздела «Спортивные игры».
3. Из-за отсутствия возможности проводить занятия по плаванию и лыжной подготовке данные темы заменены на углубленное освоение содержания тем «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры».

Особенность географического расположения и климатических условий Краснодарского края предоставляет возможность проведения занятий на свежем воздухе в течение всего учебного года (за исключением дней с неблагоприятными погодными условиями), что позволяет восполнить недостаток двигательной активности учащихся основной школы, связанный с интенсивной учебной деятельностью, достичь максимального оздоровительного эффекта и устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Федерального Государственного Образовательного стандарта.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся), основываясь на первоначальный уровень физической подготовленности учащихся.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура — 11 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
Учащиеся	Юноши	Девушки

Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, секунд	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 1000 м, секунд	3,30	3,50	4,20			
Бег 500м, секунд				2,1	2,2	2,5
Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, минут				10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, минут	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
Подтягивание на высокой перекладине				20	17	14
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13

Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 10 и 11 классах из расчёта 3 часа в неделю (всего 204 ч.): в 10 классе – 102 часа, во 11 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889, в котором было указано, что «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Данная программа рассчитана на два года обучения (по 3 ч. в неделю)

Таблица тематического распределения количества часов (сетка часов) по программе:

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов				
		Авторская программа	Рабочая программа			
			10 класс		11 класс	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Базовая часть	87	87	87	87	87
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков			
1.2	Спортивные игры: волейбол, баскетбол	21	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная (кроссовая) подготовка	18	18	18	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9	9	9	9
2.	Вариативная часть	15	15	15	15	15
2.1	Спортивные игры: гандбол	5	5	5	5	5
2.2	Спортивные игры: футбол	10	10	10	10	10

	Итого	102	102	102	102	102
--	--------------	------------	------------	------------	------------	------------

В предложенной программе выделяются три раздела:

«Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные

У выпускников будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Выпускники получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Выпускники научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- играть в подвижные игры;

- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Выпускники получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Метапредметные

Регулятивные

Выпускники научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Выпускники получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Выпускники научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Выпускники получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Выпускники научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Выпускники получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Содержание курса

10 класс 102 ч

Знания о физической культуре *

* Часы распределяются в течение года.

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

* Часы распределяются в течение года.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Физическое совершенствование 102 ч

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

* Часы распределяются в течение года.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры.

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересечённой местности.

Спортивные игры. Изучение, совершенствование и совершение игровых действий и взаимодействий по видам спорта.

Прикладно ориентированная физическая деятельность.

Прикладно ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Содержание обучения

Знания по физической культуре

* Часы распределяются в течение года.

- **Программный материал** по данному разделу осваивается в ходе освоения технических навыков и умений, развития двигательных навыков и умений, развития физических качеств, то есть, непосредственно в процессе обучения.
- **История физической культуры, олимпийских игр** изучаются в процессе занятий.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол

Баскетбол

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- **Освоение ловли и передачи мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
- **Освоение техники ведения мяча:** ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
- **Овладение техникой бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием и в прыжке.
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** перехват мяча.
- **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.
- **Освоение тактики игры:** тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) с изменением позиций, нападение быстрым прорывом(2:1), взаимодействие двух игроков.
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по правилам мини-баскетбола, игры и игровые задания 2:1,3:1, 3:2,3:3.

- **На развитие координационных способностей:** бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения.
- **На развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, п/игры с мячом, двусторонние игры от 20 сек. до 12 мин.
- **Знания о физической культуре:** терминология, техника, тактика игры, правила и организация игры, правила по технике безопасности.
- **Овладение организаторскими умениями:** организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
- **Самостоятельные занятия:** упражнения на развитие двигательных способностей, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов, правила самоконтроля.

Волейбол

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- **Освоение техники приёма и передач мяча:** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же самое через сетку.
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.
- **Развитие координационных способностей:** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения – 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
- **Развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 секунд до 12 минут.
- **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 секунд. Подвижные игры, эстафеты.
- **Освоение техники игры:** Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 метров от сетки. Прямой нападающий удар.
- **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- **Освоение практики игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

- **Знания о физической культуре:** Терминология, техника, тактика игры, правила и организация игры, правила техники безопасности при занятиях.
- **Овладение организаторскими умениями:** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
- **Самостоятельные занятия:** Упражнения на развитие двигательных способностей, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов, правила самоконтроля.

Гандбол

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки, перемещения в стойке приставными боком, лицом, спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- **Освоение ловли и передачи мяча:** Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, ловля катящегося мяча.
- **Освоение техники ведения мяча:** Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
- **Овладение техникой бросков мяча:** Броски мяча сверху в опорном положении и в прыжке.
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** Вырывание и выбивание мяча, игра вратаря.
- **Освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков.
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по правилам мини-гандбола.
- **На развитие координационных способностей:** бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения.
- **На развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 20 сек. до 12 мин.
- **Знания о физической культуре:** терминология, техника, тактика игры, правила и организация игры, правила по технике безопасности.
- **Овладение организаторскими умениями:** организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
- **Самостоятельные занятия:** упражнения на развитие двигательных способностей, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов, правила самоконтроля.

Футбол

- **Освоение передачи мяча:** удар по мячу (с места, с разбега), остановке мяча, передача мяча (пас) правой и левой ногой на месте и в движении, передача мяча (пас) правой и левой ногой на месте и в движении в парах, тройках, четвёрках.
- **Освоение техники ведения мяча:** ведение мяча правой и левой ногой поочередно по прямой, с изменением направления и скорости; ведение и передача мяча (пас) правой и левой ногой в парах тройках, четвёрках без сопротивления, удар по воротам; ведение и передача мяча (пас) правой и левой ногой в парах тройках, четвёрках с пассивным сопротивлением, удар по воротам.
- **Овладение техникой удара по мячу:** удар по мячу правой и левой ногой поочередно после ведения по прямой, с изменением направления и скорости, ударам по воротам на месте и в движении после передачи мяча (паса).
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** ведение и передача мяча (пас) правой и левой ногой в парах тройках, четвёрках с активным сопротивлением, удар по воротам
- **Освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков.
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по правилам мини-футбола.
- **На развитие координационных способностей:** бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения.
- **На развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 20 сек. до 12 мин.
- **Знания о физической культуре:** терминология, техника, тактика игры, правила и организация игры, правила по технике безопасности.
- **Овладение организаторскими умениями:** организация и проведение игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

- **Самостоятельные занятия:** упражнения на развитие двигательных способностей, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов, правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики

- **Освоение строевых упражнений:** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.
- **Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении, с предметами:** Общеразвивающие упражнения в парах, упражнения с гантелями, палками, обручами.
- **Освоение и совершенствование висов и упоров:** Мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.
- **Освоение опорных прыжков:** Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (высота козла 80 – 100 сантиметров).
- **Освоение акробатических упражнений:** Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.
- **Развитие координационных способностей:** ОРУ, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, брусьях, перекладине и др., акробатические упражнения, эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.
- **Развитие силовых способностей и силовой выносливости:** Лазание по канату, гимнастической лестнице, подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.
- **Развитие скоростно-силовых способностей:** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.
- **Развитие гибкости:** ОРУ с повышенной амплитудой, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
- **Знания о физической культуре:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силы и гибкости, страховка и помощь, техника безопасности, составление простейших комбинаций упражнений, правила соревнований.

- **Овладение организаторскими умениями:** Помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов, обязанности командира отделения, упр. для разогревания.
- **Самостоятельные занятия:** Упражнения и простейшие программы для развития двигательных способностей, правила самоконтроля, способы регулирования физической нагрузки.

Легкая атлетика

- **Овладение техникой спринтерского бега:** Высокий старт (10 – 15м), бег с ускорением (30 – 40м), скоростной бег до 40м, бег на результат (60м).
- **Овладение техникой прыжка в длину:** Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.
- **Овладение техникой прыжка в высоту:** Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.
- **Овладение техникой метания малого мяча:** На дальность отскока, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6м, в горизонтальную и вертикальную цель.
- **Овладение техникой длительного бега:** Бег: в равномерном темпе до 12 мин, 1000м.
- **Развитие выносливости:** Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
- **Развитие скоростно-силовых способностей:** Прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.
- **Развитие скоростных способностей:** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
- **Развитие координационных способностей:** Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий; прыжки через препятствия, на точность приземления, специальные беговые упражнения.
- **Знания о физической культуре:** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, основы правильной техники выполнения и их названия, правила соревнований в беге, прыжках

и метаниях, разминка для л/а занятий, понятия о темпе, скорости, объёме л/а, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, правила т/б.

- **Овладение организаторскими умениями:** Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.
- **Самостоятельные занятия:** Упр. и простейшие программы развития двигательных способностей на основе л/а упражнений, правила самоконтроля и гигиены.

Кроссовая подготовка

- **Основы техники кросса:** Ходьба и бег по дистанции кросса, старт группой, бег по слабопересеченной местности, медленный кроссовый бег, преодоление полосы препятствий, преодоление различных препятствий разными способами, бег в равномерном, переменном темпе, кросс 2 км.
- **Развитие выносливости:** Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
- **Развитие координационных способностей:** Специальные беговые упражнения, прыжки и многоскоки, эстафеты, подвижные игры.

Таблица тематического распределения количества часов (сетка часов) по программе для 10 класса:

№	Разделы, темы	Количество часов
---	---------------	------------------

п/п		I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.	всего за год
	Базовая часть 84 часа					
I	Знания о физической культуре	В процессе урока				
II	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока				
III	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
IV	Спортивно-оздоровительная деятельность:					
1.	Гимнастика с элементами акробатики		18			18
2.	Легкая атлетика	13			13	26
3.	Спортивные игры:					40
3.1.	Баскетбол			10		10
3.2.	Волейбол			10		10
3.3.	Гандбол			10		10
3.4.	Футбол	5	3		2	10
	Вариативная часть 18 часа					
4.	Кроссовая подготовка	9			9	18
Всего:		27	21	30	24	102
Всего за год:		102				

**Планируемые результаты освоения программы по физической культуре
к концу 10 класса**

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- выполнять основные движения с мячом по видам спорта.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, спортивных игр, лёгкой атлетики;

- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, спортивных игр, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

11 класс 102 ч

Знания о физической культуре *

* Часы распределяются в течение года.

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

* Часы распределяются в течение года.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Физическое совершенствование 102 ч

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

* Часы распределяются в течение года.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры.

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересечённой местности.

Спортивные игры. Изучение, совершенствование и совершение игровых действий и взаимодействий по видам спорта.

Прикладно ориентированная физическая деятельность.

Прикладно ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Содержание обучения

Знания по физической культуре

* Часы распределяются в течение года.

- **Программный материал** по данному разделу осваивается в ходе освоения технических навыков и умений, развития двигательных навыков и умений, развития физических качеств, то есть, непосредственно в процессе обучения.
- **История физической культуры, олимпийских игр** изучаются в процессе занятий.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол

Баскетбол

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- **Освоение ловли и передачи мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
- **Освоение техники ведения мяча:** ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
- **Овладение техникой бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием и в прыжке.
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** перехват мяча.
- **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.
- **Освоение тактики игры:** тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) с изменением позиций, нападение быстрым прорывом(2:1), взаимодействие двух игроков.
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по правилам мини-баскетбола, игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- **На развитие координационных способностей:** бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения.
- **На развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, п/игры с мячом, двусторонние игры от 20 сек. до 12 мин.
- **Знания о физической культуре:** терминология, техника, тактика игры, правила и организация игры, правила по технике безопасности.
- **Овладение организаторскими умениями:** организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
- **Самостоятельные занятия:** упражнения на развитие двигательных способностей, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов, правила самоконтроля.

Волейбол

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

- **Освоение техники приёма и передач мяча:** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же самое через сетку.
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.
- **Развитие координационных способностей:** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения – 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
- **Развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 секунд до 12 минут.
- **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 секунд. Подвижные игры, эстафеты.
- **Освоение техники игры:** Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 метров от сетки. Прямой нападающий удар.
- **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- **Освоение практики игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).
- **Знания о физической культуре:** Терминология, техника, тактика игры, правила и организация игры, правила техники безопасности при занятиях.
- **Овладение организаторскими умениями:** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
- **Самостоятельные занятия:** Упражнения на развитие двигательных способностей, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов, правила самоконтроля.

Гандбол

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки, перемещения в стойке приставными боком, лицом, спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- **Освоение ловли и передачи мяча:** Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, ловля катящегося мяча.

- **Освоение техники ведения мяча:** Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
- **Овладение техникой бросков мяча:** Броски мяча сверху в опорном положении и в прыжке.
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** Вырывание и выбивание мяча, игра вратаря.
- **Освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков.
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по правилам мини-гандбола.
- **На развитие координационных способностей:** бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения.
- **На развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 20 сек. до 12 мин.
- **Знания о физической культуре:** терминология, техника, тактика игры, правила и организация игры, правила по технике безопасности.
- **Овладение организаторскими умениями:** организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
- **Самостоятельные занятия:** упражнения на развитие двигательных способностей, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов, правила самоконтроля.

Футбол

- **Освоение передачи мяча:** удар по мячу (с места, с разбега), остановке мяча, передача мяча (пас) правой и левой ногой на месте и в движении, передача мяча (пас) правой и левой ногой на месте и в движении в парах, тройках, четвёрках.
- **Освоение техники ведения мяча:** ведение мяча правой и левой ногой поочередно по прямой, с изменением направления и скорости; ведение и передача мяча (пас) правой и левой ногой в парах тройках, четвёрках без

сопротивления, удар по воротам; ведение и передача мяча (пас) правой и левой ногой в парах тройках, четвёрках с пассивным сопротивлением, удар по воротам.

- **Овладение техникой удара по мячу:** удар по мячу правой и левой ногой поочерёдно после ведения по прямой, с изменением направления и скорости, ударами по воротам на месте и в движении после передачи мяча (паса).
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** ведение и передача мяча (пас) правой и левой ногой в парах тройках, четвёрках с активным сопротивлением, удар по воротам
- **Освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков.
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по правилам мини-футбола.
- **На развитие координационных способностей:** бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения.
- **На развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 20 сек. до 12 мин.
- **Знания о физической культуре:** терминология, техника, тактика игры, правила и организация игры, правила по технике безопасности.
- **Овладение организаторскими умениями:** организация и проведение игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
- **Самостоятельные занятия:** упражнения на развитие двигательных способностей, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов, правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики

- **Освоение строевых упражнений:** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

- **Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении, с предметами:** Общеразвивающие упражнения в парах, упражнения с гантелями, палками, обручами.
- **Освоение и совершенствование висов и упоров:** Мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.
- **Освоение опорных прыжков:** Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (высота козла 80 – 100 сантиметров).
- **Освоение акробатических упражнений:** Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.
- **Развитие координационных способностей:** ОРУ, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, брусьях, перекладине и др., акробатические упражнения, эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.
- **Развитие силовых способностей и силовой выносливости:** Лазание по канату, гимнастической лестнице, подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.
- **Развитие скоростно-силовых способностей:** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.
- **Развитие гибкости:** ОРУ с повышенной амплитудой, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
- **Знания о физической культуре:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силы и гибкости, страховка и помощь, техника безопасности, составление простейших комбинаций упражнений, правила соревнований.
- **Овладение организаторскими умениями:** Помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов, обязанности командира отделения, упр. для разогревания.
- **Самостоятельные занятия:** Упражнения и простейшие программы для развития двигательных способностей, правила самоконтроля, способы регулирования физической нагрузки.

Легкая атлетика

- **Овладение техникой спринтерского бега:** Высокий старт (10 – 15м), бег с ускорением (30 – 40м), скоростной бег до 40м, бег на результат (60м).

- **Овладение техникой прыжка в длину:** Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.
- **Овладение техникой прыжка в высоту:** Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.
- **Овладение техникой метания малого мяча:** На дальность отскока, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6м, в горизонтальную и вертикальную цель.
- **Овладение техникой длительного бега:** Бег: в равномерном темпе до 12 мин, 1000м.
- **Развитие выносливости:** Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
- **Развитие скоростно-силовых способностей:** Прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.
- **Развитие скоростных способностей:** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
- **Развитие координационных способностей:** Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий; прыжки через препятствия, на точность приземления, специальные беговые упражнения.
- **Знания о физической культуре:** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, основы правильной техники выполнения и их названия, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях, разминка для л/а занятий, понятия о темпе, скорости, объёме л/а, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, правила т/б.
- **Овладение организаторскими умениями:** Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.
- **Самостоятельные занятия:** Упр. и простейшие программы развития двигательных способностей на основе л/а упражнений, правила самоконтроля и гигиены.

Кроссовая подготовка

- **Основы техники кросса:** Ходьба и бег по дистанции кросса, старт группой, бег по слабопересеченной местности, медленный кроссовый бег, преодоление полосы препятствий, преодоление различных препятствий разными способами, бег в равномерном, переменном темпе, кросс 2 км.
- **Развитие выносливости:** Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
- **Развитие координационных способностей:** Специальные беговые упражнения, прыжки и многоскоки, эстафеты, подвижные игры.

Таблица тематического распределения количества часов (сетка часов) по программе для 11 класса:

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов				
		I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.	всего за год
	Базовая часть 84 часа					
I	Знания о физической культуре	В процессе урока				
II	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока				
III	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
IV	Спортивно-оздоровительная деятельность:					
1.	Гимнастика с элементами акробатики		18			<u>18</u>
2.	Легкая атлетика	13			13	<u>26</u>
3.	Спортивные игры:					<u>40</u>
3.1.	Баскетбол			10		10
3.2.	Волейбол			10		10
3.3.	Гандбол			10		10
3.4.	Футбол	5	3		2	10

	Вариативная часть 18 часа					
4.	Кроссовая подготовка	9			9	<u>18</u>
Всего:		27	21	30	24	102
Всего за год:		102				

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 11 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;

- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- выполнять основные движения с мячом по видам спорта.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, спортивных игр, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;

- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, спортивных игр, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Литвинов Е.Н. , Погадаев Г.И. 5-11 класс - Физкультура. Просвещение
2. Физическая культура. Учебник для V – XI классов / под редакцией Е.Н. Литвинова, Г.И. Погадаева. – М.: Просвещение, 20012.

Методическое обеспечение:

1. Физическая культура. I – XI классы. Под ред. В.И. Ляха. М: –Просвещение, 2012.
2. В.Н. Касаткин, С.М. Чечельницкая, Е.Л. Рачевский Здоровье – организационные шаги по созданию школы, содействующей здоровью. В.Н. Касаткин, С.М. Чечельницкая, Е.Л. Рачевский.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич. 2012 г. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов.
4. Аршинник С.П., Тхорев В.И., Шиян В.М. Кроссовая подготовка в школе. Учебно-методическое пособие.- Краснодар, 2007

Информационные ресурсы:

1. Интернет журнал «Эйдос» Красников А.А. <http://www.eidos.ru/journal/2001/0520.htm>.
2. «Дистанционная эвристическая олимпиада по предмету «физическая культура»<http://www.eidos.ru/olymp/>
3. Мультимедиа-энциклопедия «Энциклопедия здоровья Кирилла и Мефодия» E-mail: sale@nmg.ru

СОГЛАСОВАНО:
Протокол заседания
методического объединения

от _____ № _____ ,

_____ Бибикова Т.В.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР

_____ Большеченко Л.В.

« 30 » августа 2018 года