

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНА на заседании МО учителей предметников Протокол от _____ № ____ Руководитель МО _____ Картакаева Э.С.	СОГЛАСОВАНА « » _____ 20__ г. заместитель директора _____ Капралова Н.Л.	УТВЕРЖДЕНА приказом МБОУ «Садовская СОШ» № 273 от 31.08.2023 г. Директор школы _____ О.В.Луцык
---	--	--

Рабочая программа

по учебному предмету
«Физическая культура»
для 11 класса
среднее общее образование

срок реализации 1 года

Количество часов:

11-класс- 2 часа в неделю, 68 часа в год

Уровень: базовый

Программу разработала учитель высшей категории Петренко И.Ф.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями).

Программа соответствует Федеральной рабочей программе основного общего образования «Физическая культура» для 10-11 классов

Пояснительная записка

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Федерального компонента государственного образовательного стандарта

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден МОиН РФ приказом № 1897 от 17.12.2010 года)
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. № 1089
- Примерной программой по физической культуре среднего (полного) общего образования рекомендованной Министерством образования и науки РФ, на основе авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича М: Просвещение, 2014г.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на обучающихся 10-11 классов.

Уровень изучения предмета делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 10-11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
	Базовая часть		
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
	Спортивные игры (волейбол)		
	Гимнастика с элементами акробатики		
	Легкая атлетика		
	Кроссовая подготовка		
	Вариативная часть		

	Баскетбол		
	Итого		

Цели и задачи программы.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:

- Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью
- Целостное развитие физических и психических качеств обучающихся
- Творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих задач:

- Развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- Формирование у обучающихся культуры движения, обогащения их двигательного опыта физическими упражнениями с обще развивающей и корригирующей направленностью
- Приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями
- Воспитание у школьников устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности
- Освоение ими знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии

Система контролируемых материалов, позволяющих оценить уровень и качество знаний, умений и навыков обучающихся на входном, текущем и итоговом этапе изучения предмета включает в себя контрольно измерительные материалы тестовые задания

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила

профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца; дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на основе среднего общего образования»

Личностные результаты

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

Планируемые результаты

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению 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 освоения физической культуры Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала 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 долгую 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 освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся 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 профессиональноприкладной 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, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- 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.

Тематическое планирование

11 Класс 68 часов					
Дата	№ урока	Тема урока	НРЭО	Форма контроля	Примечание (коррекция)
Легкая атлетика (8 часов)					
Тема 1 Спринтерский бег (4 часа)					
		Вводный инструктаж по технике безопасности. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Гигиенические правила при подготовке мест занятия и подборе инвентаря и одежды.	Текущий	
		Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	Принципы олимпийских игр	Текущий	
		Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей		«5»-13,8(ю) с; «4»- 14,3 с; «3»— 14,6с; 5»- 17,0с(д) ; «4»-17,5 с; «3»-18,0 с.	
Тема 2 Прыжок в длину (2 часа)					
		Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Приземление. Прыжок в длину Развитие скоростных способностей	Развитие легкой атлетике на Южном Урале	Текущий	
Тема 3 Метание гранаты (1 час)					
		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	
Тема 4 Бег на средние дистанции (1 часа)					
		Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости		М.: «5»-7,50 «4» -8,20 «3»-9.20 мин; Д.:	

				«5»-9,50 «4»-11,20 «3»-11,50 мин	
Кроссовая подготовка (6 часов)					
Тема 1 Бег по пересеченной местности (6 часов)					
		Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	Подготовка мест занятия и подборе инвентаря и одежды	Текущий	
		Равномерный бег 22 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	Традиция проведения олимпийских игр	Текущий	
		Равномерный бег 24 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости		Текущий	
		Равномерный бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости		«5»-9,0с(ю); «4» - 9,20 с; «3»-9,30с. «5»-9,30с(д); «4» - 10,20 с; «3»-10,30 с.	
Спортивные игры (30 часов)					
Тема 1 Волейбол (12 часов)					
		Вводный инструктаж по технике безопасности. Прием мяча двумя руками сверх. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	Подбор инвентаря и одежды.	Текущий	
		Нижняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол		Текущий	
		Верхняя передача мяча в колоннах. Нижняя передача мяча в колоннах. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	Заслуженные тренеры Южного Урала	Текущий	
		Верхняя передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	Выдающиеся волейболисты г. Магнитого	Текущий	

			рская		
		Подача мяча с верху через сетку. Подача мяча с низу через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	Физическая культура в формировании здорового образа жизни	Текущий	
		Нижняя передача мяча в тройках. Техника прямого нападающего удара через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол		Техника прямого нападающего удара через сетку	
		Верхняя и нижняя подача мяча через сетку. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол		Текущий	
Тема 2 Баскетбол (18 часов)					
		Вводный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств	Подбор инвентаря и одежды.	Текущий	
		Стойка игрока. Бросок от груди со средней дистанции. Передачи мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Национальные игры с мячом	Текущий	
		Совершенствование передвижений игрока. Бросок мяча в движении от головы. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Выдающие браслеты г. Магнитогорская	Текущий	
		Передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении от плеча. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол		Текущий	
		Передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке от плеча средней дистанции. Развитие	Польза командных игр	Текущий	

		скоростных качеств. Игра в баскетбол.			
		Сочетание приемов ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Паралимпийские игры	Текущий	
		Сочетание приёмов передвижений и остановок, ведения мяча с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Влияние физической культуры на развитие школьника.	Текущий	
		Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол		Текущий	
		Передачи мяча различными способами в движении. Нападение быстрым прорывом. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Штрафной бросок. Игра в баскетбол	Спортивные игры	Текущий	
		Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Штрафной бросок. Техника штрафной броска. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол		Оценка техники штрафного броска	
		Сочетание приёмов передвижений и остановок, ведения и бросков. Игра в баскетбол		Текущий	
Гимнастика (12 часов)					
Тема 1 Строевые упражнения. Висы и упоры (4 часа)					
		Вводный инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы	Гигиенические правила при подготовке мест и занятии	Текущий	
		Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Толчком двух ног вис углом. Повороты в движении.	Всероссийские Президентские	Текущий	

		ОРУ. Упор присев на одной ноге. Развитие силы	кие состязание		
		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Лазанье по канату. Техника подтягивания на перекладине. Развитие силы		м.: «5»-13 р.; «4» - 10 р.; «3»- 9 р.; д.: «5»- 19р.; «4» - 13 р.; «3»-11 р.	
Тема 2 Опорный прыжок (4 часа)					
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь. Повороты в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силы	Влияние физической культуры на развитие школьника	Текущий	
		Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Прыжок боком. Повороты в движении. Лазанье по канату в три приема. Развитие силы		Текущий	
Тема 3 Акробатические упражнения (4 часа)					
		Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок вперед. Повороты в движении. Сед углом. Стойка на лопатках. Развитие силы		Текущий	
		Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок назад. Повороты в движении. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие силы		Текущий	
Кроссовая подготовка (6 часов)					
Тема 1 Бег по пересеченной местности (6 часов)					
		Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	Место занятия и подборе инвентаря и одежды.	Текущий	
		Равномерный бег 22 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	Вклад спортсмена в олимпийское движение	Текущий	
		Равномерный бег 24 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой.	Получают навыки		

		Развитие выносливости	передвижения по пересечённой местности	Текущий	
		Равномерный бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости		«5»-9,0с(ю); «4» - 9,20 с; «3»-9,30с. «5»-9,30с(д); «4» - 10,20 с; «3»-10,30 с.	
Лёгкая атлетика (6 часов)					
Тема 1 Спринтерский бег (4 часа)					
		Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Стартовый разгон. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Инвентарь и подготовка мест занятия по физической культуре	Текущий	
		Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег на результат качеств		«5»-13,8(ю) с; «4»- 14,3 с; «3»— 14,6с; 5»- 17,0с(д) ; «4»-17,5 с; «3»-18,0 с.	
Тема 2 Прыжок в длину (1 час)					
		Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	Олимпийские медали	Текущий	
Тема 3 Метание гранаты (1 час)					
		Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	

Характеристика контрольно-измерительных материалов

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются зачеты. Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании школы обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования

Легкая атлетика - зачет	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И Ляха, А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2014г. Физическая культура. 10-11 классы: учебник общеобразовательной организации: базовый уровень / В.И Лях.- М.:Просвещение, 2014г
Кроссовая подготовка -зачет	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И Ляха, А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2014г. Физическая культура. 10-11 классы: учебник общеобразовательной организации: базовый уровень / В.И Лях.- М.:Просвещение, 2014г
Гимнастика – зачет	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И Ляха, А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2014г. Физическая культура. 10-11 классы: учебник общеобразовательной организации: базовый уровень / В.И Лях.- М.:Просвещение, 2014г
Волейбол -зачет	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И Ляха, А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2014г. Физическая культура. 10-11 классы: учебник общеобразовательной организации: базовый уровень / В.И Лях.- М.:Просвещение, 2014г
Баскетбол-зачет	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И Ляха, А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2014г. Физическая культура. 10-11 классы: учебник общеобразовательной организации: базовый уровень / В.И Лях.- М.:Просвещение, 2014г

Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100м.с		
	1. Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол.раз) 2. Подтягивание в висе на низкой перекладине (кол.раз)		
К выносливости	Бег 2000 м, мин		

Критерии оценивания обучающихся

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным

материалом знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности развитие основных физических качеств - способностей

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровье

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений обучающихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений обучающихся в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей

10-11 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
	Бег 100м. Легкая атлетика						
	Кросс 2000 м, мин. Кроссовая подготовка						
	1. Подтягивание в вися на высокой перекладине(м) (кол.раз). 2. Подтягивание в вися на низкой перекладине(д) (кол.раз). Гимнастика						
	10 класс Прямой нападающий удар. Волейбол	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
	11 класс Прямой нападающий удар. Волейбол	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
	10 класс Штрафной бросок . Баскетбол	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
	11 класс Штрафной бросок . Баскетбол	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

Учебно-методический комплекс

Физическая культура	Классы	Учебные пособия	Учебники
Физическая культура	10 классы	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического	Физическая культура. 10-11 классы: учебник

		воспитания учащихся В.И Ляха, А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2014г.	общеобразовательной организации: базовый уровень / В.И Лях.- М.:Просвещение, 2014г
Физическая культура	11 классы	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И Ляха, А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2014г.	Физическая культура. 10-11 классы: учебник общеобразовательной организации: базовый уровень / В.И Лях.- М.:Просвещение, 2014г