

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ПРЕДМЕТОВ ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО
ЦИКЛА № 58 г. ТОМСКА

Приложение ООП СОО
Приказ №310 от 31.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету (курсу) физическая культура,
класс 10-11 (базовый уровень)

Составитель: Храпова Е.С.,
учитель физической культуры.

ТОМСК

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для среднего общего образования разработана на основе нормативных документов:

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, г. Москва ; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) размещённой в реестре примерных основных общеобразовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации (<http://fgosreestr.ru>);
4. Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) в редакции изменений и дополнений.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»; от 4 декабря 2007 года № 329 ФЗ
7. Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ СОШ №58.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта с учетом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Цель учебного предмета **«Физическая культура»** в средней школе – формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни.

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

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки;
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др);
- Формирование знаний и умений оценивать состояние собственного организма, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Правовые основы физической культуры и спорта», «Понятие о физической культуре личности», «Основные формы и виды физических упражнений», «Адаптивная физическая культура», «Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями», «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой», подготовки и сдачи норм комплекса ГТО и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

- **«Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», направлена на решение задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и в частности различными видами фитнес – аэробики. В данной теме также представлены средства физической культуры (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры) и различные направления фитнес-аэробики: «классическая аэробика», «степ-аэробика», которые помогают коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию системы дыхания и кровообращения.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и состоит из средств общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, фитнес – аэробики, легкой атлетики, спортивных игр). Владение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

- **«Прикладно-ориентированные упражнения»** ориентирована на подготовку учащихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения школьников жизненно важным навыкам и умениям различными способами применять их в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

- **«Упражнения общеразвивающей направленности»**, предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Данная тема, носит относительно самостоятельный характер, поскольку её содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Уроки физической культуры, являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физическая культура.

В средней школе уроки физической культуры подразделяются на **три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью**. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как комплексные уроки, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как целевые уроки, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

► На уроках с **образовательно-познавательной направленностью** учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-10 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение школьников учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 20 до 30 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

► **Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.). Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

► **Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания в сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиям в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

2.3. Данная программа является преемственной программе «Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов», «Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов. На этапе начального общего образования создаются условия для осознания и изучения свойств собственного организма в процессе двигательной активности; формирования знаний и умений по освоению и применению, в том числе самостоятельно, средств физической культуры в целях непрерывного физического совершенствования; разностороннего развития двигательных способностей. На этапе основного общего образования, в соответствии с возрастными особенностями подростков решаются задачи дополнения и расширения знаний и умений по освоению и применению средств физической культуры; формированию умений оценивать соответствие различных систем организма, характеризующих его психофизическое состояние, индивидуальным особенностям и использование их в самостоятельных занятиях; освоению оздоровительных систем; формированию установки на построение личного, здорового стиля жизни. Задачи среднего (полного) общего образования призваны формировать умения в составлении и реализации собственных программ физического самосовершенствования в соответствии с индивидуальными особенностями и жизненными целями; закреплять навыки и умения использования физической культуры как средства утверждения здорового стиля жизни. Целенаправленное осуществление заложенной в человеке биологической потребности в двигательной активности, освоение обучающимися механизмов саморазвития, формирование способностей к самостоятельному индивидуально приемлемому пути решения жизненных задач с учетом выдвигаемых обществом требований, направленность на построение здорового стиля жизни внедряется в процессе урочных, внеклассных, внешкольных форм физкультурной деятельности обучающихся.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с Учебным планом МАОУ СОШ № 58 на реализацию рабочей программы по предмету физическая культура в 10-11 классах среднего общего образования отведено 204 часа, которые распределены следующим образом:

Для юношей

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
10 класс	3	34	102
11 класс	3	34	102
			204 часов за курс

Для девушек

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
10 класс	2 +1(фитнес)	34	68+34(фитнес)
11 класс	2 +1(фитнес)	34	68+34(фитнес)
			204 часа за курс

Преимственность программы

Содержание курса имеет концентрическое строение, предусматривая изучение одних и тех же разделов с разной степенью сложности. Программа обеспечивает постепенное возрастание сложности материала, тем самым организует комплексное изучение материала.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные, метапредметные, предметные результаты по годам обучения:

10 класс

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: владение знаниями о способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры: способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

В области трудовой культуры: готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.

В области эстетической культуры: культура движения.

В области коммуникативной культуры: уметь применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

В области физической культуры: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.

Метапредметные результаты:

1) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

2) навыки смыслового чтения;

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры: ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры: активное использование занятий физической культурой для профилактики физического утомления.

В области эстетической культуры: проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры: владение умением вести дискуссию.

В области физической культуры: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования обучающийся на базовом уровне научится:

Раздел «Знания о физической культуре»

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического развития;

Обучающийся получит возможность научиться

Раскрывать цели и назначение статей Конституции и Федеральных законов «О физической культуре и спорте»

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Раздел «Способы двигательной деятельности»

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной физической культурой;

выполнять комплексы упражнений традиционных систем физического воспитания.

Обучающийся получит возможность научиться

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального досуга;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности по результатам мониторинга.

Раздел «Физическое совершенствование»

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа ;

практически использовать приемы защиты ;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития ;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся получит возможность научиться

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта.

11 класс

Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, 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 по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: принимать участие в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: взаимодействовать с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

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

2) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: активное использование занятий физической культурой для профилактики психического утомления.

В области эстетической культуры: проявление неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: использование показателей физического развития и физической подготовленности в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

Раздел «Знания о физической культуре»

-выполнять профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-знать способы контроля и оценки физической подготовленности;

-знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

-характеризовать индивидуальные особенности психического развития;

Обучающийся получит возможность научиться

раскрывать цели и назначение статей Конституции и Федеральных законов «О физической культуре и спорте»

Раздел «Способы двигательной деятельности»

-определять целевое назначение форм занятий физической культурой и знать особенности проведения;

-составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы адаптивной физической культуры;

-выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.

Обучающийся получит возможность научиться

-самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального досуга;

-проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности по результатам мониторинга.

Раздел «Физическое совершенствование»

-выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-практически использовать приемы релаксации;

-практически использовать приемы самообороны;

-составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

-определять уровни развития физических качеств;

-проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся получит возможность научиться

-выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

-выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

-осуществлять судейство в избранном виде спорта;

-составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Существенный вклад в формирование личности вносят многообразные формы учебно-исследовательской и проектной деятельности, обеспечивающие интеграцию урочной и внеурочной деятельности обучающихся.

Формы организации учебно-исследовательской деятельности на урочных занятиях по физической культуре могут быть следующими:

1) урок-исследование, урок-соревнование, урок – творческий отчет, урок – рассказ о знаменитых спортсменах, урок – защита исследовательских проектов, урок-экспертиза, и др.;

2) учебный эксперимент, который позволяет организовать освоение таких элементов исследовательской деятельности, как планирование и проведение эксперимента, обработка и анализ его результатов;

3) домашнее задание исследовательского характера, которое может сочетать в себе разнообразные виды, причём позволяет провести учебное исследование, достаточно протяжённое во времени.

Формы организации учебно-исследовательской деятельности на внеурочных занятиях могут быть следующими:

1) исследовательская практика обучающихся;

2) образовательные походы, поездки, экскурсии с чётко обозначенными образовательными целями, программой деятельности, продуманными формами контроля; 3) факультативные занятия, предполагающие углублённое изучение предмета, с возможностями реализации на них учебно-исследовательской деятельности обучающихся; 4) участие обучающихся в олимпиадах, конкурсах, конференциях, в том числе дистанционных, предметных неделях, интеллектуальных марафонах.

Особенностью учебно-исследовательской деятельности является ее связь с проектной деятельностью обучающихся. Наиболее сложным видом учебных проектов является исследовательский проект, представляющий собой небольшое исследование на тему ЗОЖ, Олимпийское движение, «Мой любимый вид спорта». По структуре такое учебное исследование приближается или совпадает с подлинным научным исследованием и включает: аргументацию актуальности принятой для исследования темы; определение проблемы исследования, его предмета и объекта; обозначение задач исследования в последовательности принятой логики; определение методов исследования, источников информации; выдвижение гипотез решения обозначенной проблемы, определение путей её решения; обсуждение полученных результатов,

формулирование выводов; оформление результатов исследования и обозначение новых проблем на дальнейший ход исследования

. Информационные проекты направлены на сбор информации о каком-то объекте, явлении, ознакомление участников проекта с этой информацией, её анализ и обобщение фактов, предназначенных для широкой аудитории. Такие проекты имеют чёткую структуру, включающую: определение цели проекта; предмет информационного поиска; источники информации (СМИ, интервью, анкетирование, "мозговая атака"); способы обработки информации (анализ, обобщение, сопоставление с известными фактами, аргументированные выводы); результаты информационного поиска (статья, аннотация, реферат, доклад, видео и др.); презентацию, в том числе на школьных сайтах или в сети Интернет, на научно-практических конференциях. Такие проекты часто интегрируются в исследовательские проекты и становятся их органичной частью, модулем. Практико-ориентированные проекты отличаются заданным изначально результатом деятельности участников проекта, ориентированные на применение самими участниками в их учебной деятельности.

Результат проектов по физической культуре могут быть представлены публикациями в школьной газете, на школьных сайтах или в сетевых проектах, мультимедийными продуктами монопредметного или междпредметного характера. По содержанию проекты могут быть монопредметными (по физической культуре) и междпредметными или метапредметными (физическая культура и физиология; физическая культура и ОБЖ; физическая культура и ИКТ-компетентность; физическая культура и коммуникативная компетентность и т.п.) Особой формой проектов междпредметных учебных проектов являются телекоммуникационные проекты, представляющие собой «совместную учебнопознавательную, исследовательскую, творческую или игровую деятельность учащихся- партнеров, организованную на основе компьютерной телекоммуникации, имеющую общую проблему, цель, согласованные методы, способы деятельности, направленную на достижение совместного результата деятельности». Такие проекты могут носить международный характер.

Для организации проектной деятельности необходимо соблюдать ряд условий:

- проект или учебное исследование должны быть выполнимыми и соответствовать возрасту, способностям и возможностям обучающегося;
- для выполнения проекта должны быть все условия — информационные ресурсы, клубы, школьные научные общества;
- обучающиеся должны быть подготовлены к выполнению проектов и учебных исследований как в части ориентации при выборе темы проекта или учебного исследования, так и в части конкретных приемов, технологий и методов, необходимых для успешной реализации выбранного вида проекта;
- необходимо обеспечить педагогическое сопровождение проекта как в отношении выбора темы и содержания (научное руководство), так и в отношении собственно работы и используемых методов (методическое руководство);
- использование для начинающих дневника самоконтроля, где отражаются элементы самоанализа в ходе работы, который используется при составлении отчетов и во время собеседований с руководителями проекта;
- наличие ясной и простой критериальной системы оценки итогового результата работы по проекту и индивидуального вклада (в случае группового характера проекта или исследования) каждого участника;
- результаты и продукты проектной или исследовательской работы должны быть представлены, получить оценку и признание достижений в форме общественной конкурсной защиты, проводимой в очной форме или путём размещения в открытых ресурсах Интернета для обсуждения.

Содержание учебного предмета.

В соответствие со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» .

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой; здоровье и здоровый образ жизни правовые основы физической культуры и спорта понятие о физической культуре личности; адаптивная физическая культура; способы регулирования нагрузок особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями основы организации двигательного режима; понятие телосложения и характеристика его основных типов; современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой; Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

10 класс

Знания о физической культуре: Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Физическая культура личности, ее основные составляющие. Понятие физические упражнения. Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Понятие физическая нагрузка. Объем и интенсивность физической нагрузки. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Понятия: Олимпийское движение, олимпийские игры, МОК. Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом.

11 класс

Состояние здоровья молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие здоровье и характеристика факторов, от которых оно зависит. Классификация физических упражнений по различным признакам. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Способы регулирования физической нагрузки .Формы организации физического воспитания в семье. Системы занятий, направленные на изменение телосложения Методы контроля за изменением телосложения. *Федеральные законы.*

Способы двигательной деятельности

10 класс

Организация самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий. Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми. Ведение дневника самонаблюдения регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнение нормативных требований испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

11 класс

Самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Организация досуга средствами физической культурой, характеристика занятий оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Выполнение нормативных требований- испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Физическое совершенствование

10 класс

Легкая атлетика: беговые упражнения, бег на короткие, средние дистанции; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем); эстафетный бег. Техника прыжка в высоту. Метание гранаты юноши 700гр, девушки-500гр. Прыжки и многоскоки, эстафеты, старты из различных исходных положений. Правила соревнований.

11 класс

Легкая атлетика: беговые упражнения, бег на короткие, средние дистанции, длинные дистанции; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем); эстафетный бег. Техника прыжка в высоту. Метание гранаты юноши 700гр, девушки-500гр. Прыжки и многоскоки, эстафеты, старты из различных исходных положений. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.

Гимнастика с основами акробатики

10 класс

Организуемые команды и приемы; строевые упражнения; упражнения с предметами и без них. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Стойка на руках, длинный кувырок через препятствие, кувырок назад в полушпагат. Техника выполнения опорного прыжка через коня высота коня 115-120 см (конь в длину- юноши, конь в ширину- девушки). Лазанье по канату с помощью ног. Подтягивания на высокой перекладине – юноши, на низкой- девушки. Прыжки со скакалкой. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов, самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

11 класс

Повороты кругом в движении, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2,4; упражнения с набивными мячами до 5 км –юноши, комбинации упражнений со скакалками, гимнастическими палками- девушки. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Длинный кувырок с разбега через препятствие, прыжок в глубину, переворот боком. Техника выполнения опорного прыжка через коня высота коня 120-125 см (конь в длину- юноши, конь в ширину- девушки). Лазанье по канату без ног. Подтягивания на

высокой перекладине – юноши, на низкой- девушки. Прыжки со скакалкой, через длинную скакалку парами, 3,4. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Упражнения со штангой, гантелями. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов, самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Лыжная подготовка

10 класс

Знания: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Особенности физической подготовки лыжника

11 класс: Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Правила проведения самостоятельных занятий.

Освоение техники лыжных ходов:

10 класс: Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км девушки, до 5 км юноши. Выполнение обязанностей судьи на соревнованиях. Выполнение норм ГТО по лыжной подготовке.

11 класс: Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км –девушки, до 8 км –юноши. Выполнение обязанностей судьи на соревнованиях. Выполнение норм ГТО по лыжной подготовке.

Подвижные игры : Баскетбол

10-11 класс: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, совершенствование ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий: вырывание, выбивание, перехват. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите. Судейство игры в баскетбол.

Волейбол

10-11 класс: Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; Основные правила. Игра по правилам. Выполнение обязанностей судьи на соревнованиях.

Футбол

10-11 класс: Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой, варианты остановок мяча, варианты ведения мяча, тактические действия, правила игры, игра по правилам. Выполнение обязанностей судьи на соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№	Тема	Элементы содержания
1	Знания о физической культуре (7 часов)	
	Понятие о физической культуре личности (1)	Раскрывают и объясняют понятия «Физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.
	Основные формы и виды физических упражнений (1)	Анализируют понятие физические упражнения. Объясняют его внутреннее и внешнее содержание.
	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями (1)	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры
	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями (1)	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков. Характеризуют объем и интенсивность физической нагрузки.
	Адаптивная физическая культура (1)	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о ее основных видах, адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации. Классифицируют и характеризуют виды спорта для инвалидов. Объясняют роль занятий физическими упражнениями и спортом для инвалидов.
	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями (1)	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают пользу физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий вне школы.
	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (1)	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников 8-9 и 10-11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности.
2	Способы двигательной(физкультурной) деятельности (5 часов)	
	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой (1)	Характеризуют правила организации проведения самостоятельных занятий. Раскрывают понятие спортивная подготовка
	Подготовка к занятиям физическая культура (в процессе урока)	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют.

	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки, физкультминуток, физкультпауз (в процессе урока)	Составляют по образцу индивидуальные планы занятий физической подготовкой, выделяют основные части занятий, определяют их направленности и содержания. Проводят самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).
	Организация досуга средствами физической культуры (в процессе урока)	Организовывают свой досуг средствами физической культуры, характеризуют занятия подвижными и спортивными играми, проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режимы нагрузок оздоровительной направленности.
	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью (4 часа)	Ведут дневник самонаблюдения: регистрируют по учебным четвертям динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют рост этих показателей. Выполняют нормативные требования испытаний ВФСК «ГТО».
3	Физическое совершенствование (в процессе урока)	
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность (5 часов)	
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели (5)	Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
5	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (85 часов)	
	Легкая атлетика (21)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Изучают технику высокого старта. Выполняют ускорения 60-100м, выполняют бег 100м, на результат, демонстрируют технику бега на длинные дистанции юноши 3км, девушки 2 км, изучают и описывают технику прыжка в длину с разбега, технику метания гранаты в цель и на дальность полета девушки 500гр, юноши 700гр, применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выполняют эстафеты из беговых упражнений. Изучают правила соревнований, организывают соревнования для младших школьников.
	Гимнастика с основами акробатики (18)	Изучают команды и приемы в гимнастике, различают строевые команды, выполняют на месте. Выполняют перестроение из 1 колонны в 4 дроблением и сведением. Изучают и описывают технику длинных кувырков

		<p>вперед, через препятствие, назад в полушаг, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений; изучают и демонстрируют технику опорного прыжка юноши конь в длину, высота 115-120 см, девушки конь в ширину, описывают различие техники ходьбы и бега. Описывают технику акробатических упражнений. Изучают особенности методик занятий с младшими школьниками, выполняют обязанности помощника судьи, проводят самостоятельно соревнования для младших школьников.</p>
	Лыжная подготовка (15)	<p>Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, совершенствуют ее, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Выполняют обязанности судей на соревнованиях. Выполняют нормы ГТО по лыжной подготовке.</p>
	Баскетбол (12)	<p>Используют игру как средство для активного отдыха. Описывают технику передвижений, остановок, передач, бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий. Демонстрируют технику выполнения баскетбольных элементов. Используют изученные элементы в процессе игры. Осуществляют судейство игры.</p>
	Волейбол (10)	<p>Описывают технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрируют технику выполнения волейбольных элементов. Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча, подачи мяча, элементов техники нападающего удара. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения технике игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. Организуют судейство игры, выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p>
	Футбол (4)	<p>Используют игру как средство для активного отдыха. Описывают технику выполнения футбольных элементов: передвижения, остановок, техники ударов по мячу, техники ведения мяча. Составляют комбинации из освоенных элементов. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство.</p>
	Упражнения общеразвивающей направленности (5)	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия физической подготовкой, составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой. Выполняют нормативы физической подготовки.</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	Тема	Элементы содержания
1	Знания о физической культуре (7 часов)	
	Здоровье и здоровый образ жизни (1)	Изучают состояние здоровья молодежи и взрослых в современных условиях. Раскрывают основное понятие здоровье и характеристику факторов, от которых оно зависит. Приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений.
	Основные формы и виды физических упражнений (1)	Анализируют понятие физические упражнения. Сравнивают разные квалификации физических упражнений; приводят примеры упражнений.
	Адаптивная физическая культура (1)	Изучают проблему инвалидности, ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», адаптивная двигательная реабилитация, готовят доклады на тему: «Параолимпийские игры»
	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями (1)	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.
	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями (1)	Изучают формы организации физического воспитания в семье, описывают пользу совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий .
	Понятие телосложения и характеристика его основных типов (1)	Изучают системы занятий, направленные на изменения телосложения. Методы контроля за изменением телосложения. Характеризуют системы занятий, направленных на изменение телосложения. Анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для ее формирования.
2	Способы двигательной(физкультурной) деятельности (5 часов)	
	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой (1)	Характеризуют правила организации проведения самостоятельных занятий. Раскрывают понятие спортивная подготовка. Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий. Оформляют дневник самонаблюдения по показаниям физической подготовленности.

	Организация средствами культуры (4)	досуга физической культуры	Самостоятельно планируют и проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режим нагрузок оздоровительной направленности. Самостоятельно тестируют развитие основных физических качеств. Наблюдают за динамикой развития показателей с помощью тестовых упражнений ВФСК ГТО.
3	Физическое совершенствование (в процессе урока)		
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность (5 часов)		
	Оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели (5)	формы	Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
5	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (85 часов).		
	Легкая атлетика (21)		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Изучают технику высокого старта. Выполняют ускорения 60-100м, выполняют бег 100 м на результат, демонстрируют технику бега на длинные дистанции юноши 3км, девушки 2 км, демонстрируют технику бега с препятствиями, изучают и описывают технику прыжка в высоту с разбега, технику метания гранаты в цель и на дальность полета девушки 500гр, юноши 700гр, Выполняют эстафеты из различных беговых упражнений, прыжки и многоскоки. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований, организывают соревнования для младших школьников, выполняют обязанности судьи на легкоатлетических соревнованиях со сверстниками.
	Гимнастика с основами акробатики (18)		Изучают команды и приемы в гимнастике, различают строевые команды, выполняют на месте. Выполняют повороты кругом в движении, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2,4. Изучают и описывают технику длинных кувырков вперед, через препятствие, переворот боком, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений; изучают и демонстрируют технику опорного прыжка юноши конь в длину, высота 120-125 см, девушки конь в ширину, описывают различие техники ходьбы и бега. Описывают технику акробатических упражнений, их специфические признаки отличия от комплексов физических упражнений. Выполняют упражнения с гимнастической скамейкой, демонстрируют прыжки со скакалкой, через длинную скакалку по 2, 3. 4 человека. Выполняют упражнения со штангой и гантелями. Изучают

		<p>программу тренировок с использованием гимнастических снарядов, выполняют самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Выполняют обязанности помощника судьи, проводят самостоятельно соревнования для младших школьников.</p>
	Лыжная подготовка(15)	<p>Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Изучают основные элементы тактики в лыжных гонках. Рассказывают правила соревнований и технику безопасности при занятиях лыжным спортом. Демонстрируют переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км девушки, до 8 км юноши. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов. Выполняют обязанности судей на соревнованиях. Выполняют нормы ГТО по лыжной подготовке.</p>
	Баскетбол (12)	<p>Используют игру как средство для активного отдыха. Описывают технику передвижений, остановок, передач, бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий. Демонстрируют технику выполнения баскетбольных элементов. Используют изученные элементы в процессе игры. Осуществляют судейство игры.</p>
	Волейбол (10)	<p>Описывают технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрируют технику выполнения волейбольных элементов. Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча, подачи мяча, элементов техники нападающего удара. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. Организуют судейство игры, выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.</p>
	Футбол (4)	<p>Используют игру как средство для активного отдыха. Описывают технику выполнения футбольных элементов: передвижения, остановок, техники ударов по мячу, техники ведения мяча. Составляют комбинации из освоенных элементов. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство.</p>
	Упражнения общеразвивающей направленности (5)	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия физической подготовкой, составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой. Выполняют нормативы физической подготовки.</p>
	Фитнес (34)	<p>Здоровьесберегающий аспект оздоровительной</p>

	аэробики. Использование основных движений и элементов оздоровительной аэробики при составлении комплекса утренней зарядки. Последовательность упражнений в комплексе утренней зарядки. Составление собственных комплексов для утренней зарядки. Анализ. Работа над ошибками. Упражнения, направленные на комплексное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем как средство профилактики различных заболеваний. Диапазон частоты пульса во время нагрузки. Функциональная тренировка. Комплексы упражнений, направленных на коррекцию формы тела и проработку проблемных зон. Target toning – изолирующие упражнения на определённую мышцу.
--	---

Приложение 1

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности учебного предмета «Физическая культура»

В МАОУ СОШ №58: 2 оснащенных всем необходимым оборудованием спортивных зала, 2 малых зала, лыжная база, на улице уроки проводятся с использованием стадиона, спортивных площадок.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах из нескольких учащихся.
Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Рекомендуемое оборудование	Наличие	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Рабочие программы по физической культуре	Д	1	В состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.3	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию	К	1	В библиотечный фонд входят комплекты учебников,

	учебников В. И. Ляха В.И. Ляха.10-11 классы/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015 г.			рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.4	<i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/LahFiz-ra10-11/index.html	Г	1	
1.5	<i>Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам!»). <i>Г. А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).	Д	1	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	1	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия			
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	1	Государственные требования комплекса ГТО
3	Экранно-звуковые пособия			
3.1	Аудиозаписи	Д	1	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения			
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок		1	
4.2	Мегафон		1	
4.3	Макбук		4	Кабинет уч.ФК

4.4	Принтер		1	Кабинет уч. ФК
4.6	Стационарный компьютер		1	Кабинет уч. ФК
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
	<i>Гимнастика</i>			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	1	В больших и малом залах
5.2	Козел гимнастический	Д	1	В больших залах
5.3	Конь гимнастический	Д	1	В больших залах
5.4	Мост гимнастический подкидной	Г	1	В больших залах
5.5	Скамейка гимнастическая жесткая	К	1	В больших и малых залах
5.6	Гантели	Г	1	В малом зале
5.7	Коврик гимнастический	К	1	В малом зале
5.8	Маты гимнастические	Г	1	В большом и малом залах
5.9	Мяч медицинский (3 кг)	Г	1	В больших залах
5.10	Мяч малый (теннисный)	Г	1	В больших залах
5.11	Скакалка гимнастическая	К	1	В больших залах
5.12	Мяч малый	К	1	В больших залах
5.13	Палка гимнастическая	К	1	В малом зале
5.14	Обруч гимнастический	Г	1	В больших залах
5.15	Сетка для переноса малых мячей	Д	1	
	<i>Легкая атлетика</i>			
5.16	Планка для прыжков в высоту	Д	1	В больших залах
5.17	Стойки для прыжков в высоту	Д	1	В большом и малом залах
5.18	Флажки разметочные на опоре	Г	1	
5.19	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	1	В большом зале
5.20	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	1	
5.21	Номера нагрудные	Г	1	
	<i>Спортивные игры</i>			
5.22	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	1	В больших залах
5.23	Мячи баскетбольные	К	1	В больших залах
5.24	Манишки игровые	Г	1	В больших залах
5.25	Стойки волейбольные универсальные	Д	1	В больших залах

5.26	Сетка волейбольная	Д	1	В больших залах
5.27	Мячи волейбольные	К	1	В больших залах
5.28	Табло перекидное	Д	1	
5.29	Мячи футбольные	Г	1	В большом зале
5.30	Компрессор для накачивания мячей	Д	1	
<i>Лыжная подготовка</i>				
5.31	Лыжи	К	1	На лыжной базе
5.32	Лыжные палки	К	1	На лыжной базе
5.33	Лыжные ботинки	К	1	На лыжной базе
<i>Измерительные приборы</i>				
5.34	Весы медицинские с ростомером	Д	1	В мед. кабинете
<i>Средства доврачебной помощи</i>				
5.35	Аптечка медицинская	Д	1	Кабинет уч. ФК
<i>Дополнительный инвентарь</i>				
6	Спортивные залы (кабинеты)			
6.1	Спортивный зал игровой №1	Д	1	С раздевалками для мальчиков и девочек с душевой и туалетом
6.2	Спортивный зал №2	Д	1	С инвентарной
6.3	Зал аэробики	Д	1	С раздевалкой
6.4	Гимнастический зал	Д	1	С раздевалкой
6.5	Зоны рекреации	Д	1	Для проведения динамических пауз (перемен)
6.6	Кабинет учителя	Д	1	
7	Пришкольный стадион (площадка)			
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	1	30,60, 100 м
7.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	1	
7.3	Площадка игровая универсальная	Д	1	
7.4	Гимнастический городок	Д	1	
7.5	Лыжная трасса	Д	1	С небольшими отлогими склонами