

Рабочая программа по физической культуре 9класс

Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Структура и содержание учебной программы. Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** представлены 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 такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел **«Физическое совершенствование»**, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика с основами акроботики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей. При условии положительного решения вопроса о введении углубленной спортивной подготовки по одному из базовых видов спорта из общего объема учебного времени на нее выделяется либо дополнительный час из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана, либо 20% из общего годового бюджета времени, отводимого на дисциплину физической культуры (70 часов). При последнем варианте, соответственно, до 20% часов. При этом, соответственно, уменьшается объем часов и учебного материала других тем (физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью).

Помимо этого, в программе выделяется **тема** «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.

Завершается программа изложением **Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре**. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой – устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

В конце программы дается приложение, которое включает в себя описание физических упражнений общей и специальной физической подготовки. Эти упражнения соответствуют трем темам раздела «Физическое совершенствование» и ориентированы на укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств и специальных физических способностей, определяемых избранным видом спорта. Такая группировка учебного

материала позволяет учителю самостоятельно отбирать доступные и наиболее эффективные упражнения для каждой возрастной группы, разрабатывать на их основе оптимальные по функциональному воздействию комплексы и системы физических упражнений, строго не привязывая их к учебной тематике, и планировать требуемую динамику нагрузок в недельном и месячном цикле. Кроме этого, самостоятельный отбор учителем общеразвивающих физических упражнений позволяет учитывать возрастно-половые особенности учащихся, уровень их физической и двигательной подготовленности, степень освоения ими используемых упражнений.

Формы организации и планирование образовательного процесса. Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяют 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 решение 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.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин.), в нее не включаются как ранее разученные, так называемые 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, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени 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.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 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.д.)

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

- 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.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота – сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) – 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.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин.)
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин.) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

9 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов на тему
I	Знания о физической культуре	5
1.	Физическая культура и спорт в современном обществе	2
2.	Базовые понятия физической культуры	2
3.	Физическая культура человека	1
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	8
1.	Организация и проведение занятий физической культурой	7
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	1

III	Физическое совершенствование	84
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	59
3.	Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	14
4.	Упражнения культурно-этнической направленности	6
IV	Резервное время учителя	8
V	Всего	105

Тематическое планирование 9 класс

№п/п	Тема урока
1.	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.
2.	Ведение дневника самонаблюдения, регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
3.	Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее изученных упражнений в прыжках.
4.	Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее изученных упражнений в беге и метании.
5.	Бег на дистанции: 60 м. с низкого старта.
6.	Бег на дистанции: 1000 м. девушки и 2000 м. юноши.
7.	Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы прыжков.
8.	Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы прыжков
9.	Упражнения общей физической подготовки.
10.	Упражнения общей физической подготовки
11.	Упражнения общей физической подготовки
12.	Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов.
13.	Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви)
14.	Элементы техники национальных видов спорта. Игра «Русская лапта».
15.	Элементы техники национальных видов спорта. Игра «Русская лапта».
16.	Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении.
17.	Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение)
18.	Техничко-тактические действия в защите (перехват мяча).
19.	Техничко-тактические действия в защите (борьба за мяч не попавший в корзину)
20.	Совершенствование техники в ранее изученных упражнениях.
21.	Совершенствование техники в ранее изученных упражнениях.
22.	Совершенствование техники в ранее изученных упражнениях.
23.	Упражнения специальной физической и технической подготовки.
24.	Упражнения специальной физической и технической подготовки

25.	Командные технико-тактические действия при защите и нападении.
26.	Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.
27.	Игра в баскетбол по правилам.
28.	Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.
29.	Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой.
30.	Гимнастика. Акробатика юноши: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках. Упражнения на бревне девушки: танцевальные шаги.
31.	Акробатика юноши: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках. Упражнения на бревне девушки: танцевальные шаги.
32.	Акробатика юноши: кувырок назад в упор ноги врозь. Упражнения на бревне девушки: ходьба со взмахами ног и поворотами.
33.	Акробатика юноши: кувырок назад в упор ноги врозь. Упражнения на бревне девушки: ходьба со взмахами ног и поворотами.
34.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
35.	Гимнастические комбинации составленные из разученных упражнений.
36.	Гимнастические комбинации составленные из разученных упражнений.
37.	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток.
38.	Упражнения на перекладине (юноши), упражнения на брусьях (девушки).
39.	Упражнения на перекладине (юноши), упражнения на брусьях (девушки).
40.	Упражнения на перекладине (юноши), упражнения на брусьях (девушки).
41.	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
42.	Гимнастическая комбинация составленная из разученных упражнений.
43.	Гимнастическая комбинация составленная из разученных упражнений
44.	Гимнастическая комбинация составленная из разученных упражнений
45.	Упражнения общей физической подготовки.
46.	Упражнения общей физической подготовки.
47.	Упражнения общей физической подготовки.
48.	Упражнения общей физической подготовки.
49.	Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
50.	Лыжная подготовка. Бесшажный ход.
51.	Бесшажный ход.
52.	Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных ходов.
53.	Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных ходов.
54.	Передвижение по пересеченной местности с чередованием попеременных и бесшажного ходов.
55.	Передвижение по пересеченной местности с чередованием попеременных и бесшажного ходов.
56.	Преодоление крутых спусков в низкой стойке.

57.	Прохождение соревновательной дистанции 3 км.
58.	Прохождение соревновательной дистанции 3 км.
59.	Упражнения общей физической подготовки.
60.	Упражнения общей физической подготовки.
61.	Упражнения общей физической подготовки.
62.	Упражнения специальной физической и тактической подготовки.
63.	Наблюдение за режимами нагрузки (по ЧСС) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.
64.	Прохождение тренировочной дистанции на 3 км. – девушки и 5 км. – юноши.
65.	Прохождение тренировочной дистанции на 3 км. – девушки и 5 км. – юноши.
66.	Прохождение соревновательных дистанций в условиях, приближенных к соревновательным.
67.	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
68.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.
69.	Волейбол. Техничко-тактические действия в нападении.
70.	Взаимодействие игроков передней линии в нападении.
71.	Взаимодействие игроков передней линии в нападении.
72.	Взаимодействия игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи.
73.	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи.
74.	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи.
75.	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях.
76.	Упражнения специальной физической и технической подготовки.
77.	Игра в волейбол по правилам.
78.	Игра в волейбол по правилам.
79.	Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.
80.	Соблюдение правил движения по маршруту.
81.	Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, оборудование спортивной площадки).
82.	Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, оборудование спортивной площадки).
83.	Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи.
84.	Легкая атлетика. Прикладные упражнения: передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания
85.	Упражнения общей физической подготовки.
86.	Упражнения общей физической подготовки.
87.	Упражнения общей физической подготовки.
88.	Кроссовый бег: юноши – 3 км., девушки – 2 км.
89.	Футбол. Техничко-тактические командные действия.

90.	Взаимодействия игроков в нападении и защите при подаче углового и пробитии штрафного удара.
91.	Упражнения общей физической подготовки.
92.	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
93.	Игра в футбол по правилам.
94.	Элементы техники национальных видов спорта. Игра «Русская лапта».
95.	Элементы техники национальных видов спорта. Игра «Русская лапта».
96.	Элементы техники национальных видов спорта. Игра «Русская лапта».
97.	Элементы техники национальных видов спорта. Игра «Русская лапта».
98.	Резервное время учителя.
99.	Резервное время учителя.
100.	Резервное время учителя.
101.	Резервное время учителя.
102.	Резервное время учителя.
103.	Резервное время учителя.
104.	Резервное время учителя.
105.	Резервное время учителя.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м. с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Потягивание из виса, кол-во раз	8	-

	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость	Кроссовый бег на 2 км., мин.	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км., мин.	16.30	21.00
	Бег на 2000 м., мин.	10.30	-
	Бег на 1000 м., мин.	-	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3*10м., с	8,2	8,8

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию двигательных качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10–11 классов

Рабочая программа составлена на основе программы образовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010), пособия «Рабочие программы и развернутое тематическое планирование 1-11 классов» (авторы–составители А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. -Волгоград: Учитель 2011.-171с.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она описывает содержание основных форм физической культуры 10–11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 84 часов, на вариативную часть – 18 часов.

Требования к уровню подготовки обучающихся 10–11 классов

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В рабочей программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум государственного образовательного стандарта по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по «Русской лапте», «Кроссовой подготовке» и «Лыжной подготовке». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании средней школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже среднего, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании средней школы обучающийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10–11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Элементы единоборств	9	9
1.6	Лыжная подготовка	18	18
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Футбол	9	9
2.2	Кроссовая подготовка	3	3

2.3	Лыжная подготовка	3	3
	Итого	102	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы

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

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

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

Психолого-педагогические основы

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

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

Медико-биологические основы

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

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

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.2 Спортивные игры

Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.3 Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.4 Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.5 Лыжная подготовка

10–11 классы. Основы биомеханики в лыжной подготовке. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Самоконтроль при занятиях на лыжах.

Обучающиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Задачи физического воспитания обучающихся 10–11 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Тематическое планирование по физической культуре для 10 класса.

Раздел программы	Кол-во часов	№ урока	Тема урока
Лёгкая атлетика	14	1	Спринтерский бег. Низкий старт.

		2	Бег с ускорением, скоростной бег.
		3	Эстафетный бег.
		4	Бег на результат 100 м.
		5	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.
		6	Метание малого мяча на дальность.
		7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.
		8	Метание гранаты на дальность.
		9	Метание гранаты в цель.
		10	Бег в равномерном темпе до 15 мин.-дев.и до 20 мин.-юн.
		11	Бег на 2000 м.-дев, 3000 м.-юн. Метание гранаты на дальность.
		12	Высокий и низкий старт до 40 м.
		13	Стартовый разгон. Эстафетный бег.
		14	Бег на результат 100 м..
Спортивные игры	3	15	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
		16	Футбол. Варианты ударов по мячу ногой и головой.
		17	Футбол. Варианты остановок мяча ногой и грудью.
Спортивные игры	11	18	Спортивные игры «Баскетбол». Инструктаж по т.б.
		19	Ловля и передача мяча.
		20	Ведение мяча.
		21	Броски мяча.
		22	Действие игрока против игрока владеющего мячом.
		23	Комбинации из освоенных элементов, техники перемещений и владение мячом.
		24	Тактические действия в нападении и защите.
		25	Стритбол. Игра по правилам..
		26	Игра по упрощенным правилам баскетбола.
		27	Игра по правилам.
		28	Игра по правилам.
Гимнастика	18	29	Гимнастика. Инструктаж по т.б. Строевые упражнения.
		30	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте.
		31	Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.
		32	Общеразвивающие упражнения с обручами, скакалкой, гантелями, гирями, штангой, на тренажерах
		33	Подтягивание в висе (юноши), в висе лежа (девушки).
		34	Подъем в упор силой.
		35	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади.
		36	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях
		37	Угол в упоре на брусьях.

		38	Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину.
		39	Длинный прыжок через препятствие.
		40	Стойка на руках с помощью.
		41	Кувырок назад через стойку на руках с помощью.
		42	Стойка на голове и руках.
		43	Стойка на лопатках. Мост. Связки.
		44	Комбинации из освоенных ранее элементов.
		45	Лазанье по канату на скорость. Упражнение на развитие гибкости.
		46	Подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) (контроль).
Элементы единоборств	5	47	Единоборства. Инструктаж по т.б.
		48	Стойка и передвижение.
		49	Захваты. Освобождение от захватов.
		50	Приемы самостраховки.
		51	Приемы борьбы лежа и стоя.
Лыжная подготовка	21	52	Лыжная подготовка. Инструктаж по т.б.
		53	Переход с одновременных ходов на попеременные.
		54	Прохождение дистанции до 2 км (девушки) и до 3 км (юноши).
		55	Преодоление подъемов и препятствий.
		56	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).
		57	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
		58	Элементы тактики лыжных гонок.
		59	Лыжная эстафета
		60	Лыжная эстафета.
		61	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).
		62	Лыжная эстафета.
		63	Гонка преследование.
		64	Лыжная гонка «Масс - старт»
		65	«Биатлон».
		66	Прохождение дистанции до 4 км (девушки) и до 5 км (юноши).
		67	Спринтерская гонка.
		68	«Биатлон».
		69	Прохождение дистанции до 4км (девушки) и до 5 км (юноши)
		70	Лыжный туризм.
		71	Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) (на результат)
		72	Лыжная эстафета.
Спортивные игры	3	73	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом

(футбол)		74	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
		75	Футбол. Игра по правилам.
Спортивные игры (волейбол)	10	76	Правила игры в волейбол. Стойки игрока.
		77	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.
		78	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.
		79	Прием и передача мяча.
		80	Прием мяча снизу двумя руками над собой.
		81	Подача мяча.
		82	Нападающий удар через сетку.
		83	Блокирование нападающих ударов, страховка.
		84	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
		85	Игра по правилам волейбола.
Элементы единоборств	4	86	Единоборства в парах.
		87	Учебная схватка.
		88	Подвижные игры «Борьба всадников».
		89	Судейство учебной схватки.
Кроссовая подготовка	3	90	Бег в равномерном темпе до 15 мин.
		91	Бег по пересеченной местности.
		92	Бег на 3000 м (девушки) и 3000 м (юноши)
Лёгкая атлетика	7	93	Легкая атлетика. Инструктаж по т.б.
		94	Спринтерский бег. 100м
		95	Прыжок в длину с разбега.
		96	Техника тройного прыжка.
		97	Прыжки в длину с разбега (результат).
		98	Метание малого мяча на дальность и в цель.
		99	Метание гранаты на дальность и в цель.
Спортивные	3	100	Футбол. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите
		101	Футбол. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.
		102	Футбол. Игра по правилам.

Тематическое планирование по физической культуре для 11 класса.

Раздел программы	Кол-во часов	№ урока	Тема урока
Лёгкая атлетика	14	1	Спринтерский бег. Низкий старт.
		2	Бег с ускорением, скоростной бег.

		3	Эстафетный бег.
		4	Бег на результат 100 м.
		5	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.
		6	Метание малого мяча на дальность.
		7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.
		8	Метание гранаты на дальность.
		9	Метание гранаты в цель.
		10	Бег в равномерном темпе до 15 мин.-дев.и до 20 мин.-юн.
		11	Бег на 2000 м.-дев, 3000 м.-юн. Метание гранаты на дальность.
		12	Высокий и низкий старт до 40 м.
		13	Стартовый разгон. Эстафетный бег.
		14	Бег на результат 100 м..
Спортивные игры (футбол)	3	15	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
		16	Футбол. Варианты ударов по мячу ногой и головой.
		17	Футбол. Варианты остановок мяча ногой и грудью.
Спортивные игры	11	18	Спортивные игры «Баскетбол». Инструктаж по т.б.
		19	Ловля и передача мяча.
		20	Ведение мяча.
		21	Броски мяча.
		22	Действие игрока против игрока владеющего мячом.
		23	Комбинации из освоенных элементов, техники перемещений и владение мячом.
		24	Тактические действия в нападении и защите.
		25	Стритбол. Игра по правилам..
		26	Игра по упрощенным правилам баскетбола.
		27	Игра по правилам.
		28	Игра по правилам.
Гимнастика	18	29	Гимнастика. Инструктаж по т.б. Строевые упражнения.
		30	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте.
		31	Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.
		32	Общеразвивающие упражнения с обручами, скакалкой, гантелями, гирями, штангой,
		33	Подтягивание в висе (юноши), в висе лежа (девушки).
		34	Подъем в упор силой.
		35	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади.
		36	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях
		37	Угол в упоре на брусьях.

		38	Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину.
		39	Длинный прыжок через препятствие.
		40	Стойка на руках с помощью.
		41	Кувырок назад через стойку на руках с помощью.
		42	Стойка на голове и руках.
		43	Стойка на лопатках. Мост. Связки.
		44	Комбинации из освоенных ранее элементов.
		45	Лазанье по канату на скорость. Упражнение на развитие гибкости.
		46	Подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) (контроль).
		47	Единоборства. Инструктаж по т.б.
Элементы единоборств	5	48	Стойка и передвижение.
		49	Захваты. Освобождение от захватов.
		50	Приёмы самостраховки.
		51	Приемы борьбы лежа и стоя.
		52	Лыжная подготовка. Инструктаж по т.б.
		53	Переход с одновременных ходов на попеременные.
		54	Прохождение дистанции до 2 км (девушки) и до 3 км (юноши).
		55	Преодоление подъемов и препятствий.
		56	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).
		57	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
		58	Элементы тактики лыжных гонок.
Лыжная подготовка	21	59	Лыжная эстафета
		60	Лыжная эстафета.
		61	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).
		62	Лыжная эстафета.
		63	Гонка преследование.
		64	Лыжная гонка «Масс - старт»
		65	«Биатлон».
		66	Прохождение дистанции до 4 км (девушки) и до 5 км (юноши).
		67	Спринтерская гонка.
		68	«Биатлон».
		69	Прохождение дистанции до 4км (девушки) и до 5 км (юноши)
		70	Лыжный туризм.
		71	Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) (на результат)
		72	Лыжная эстафета.

Спортивные игры (футбол)	3	73	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения
		74	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
		75	Футбол. Игра по правилам.
Спортивные игры (волейбол)	10	76	Правила игры в волейбол. Стойки игрока.
		77	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.
		78	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.
		79	Прием и передача мяча.
		80	Прием мяча снизу двумя руками над собой.
		81	Подача мяча.
		82	Нападающий удар через сетку.
		83	Блокирование нападающих ударов, страховка.
		84	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и
		85	Игра по правилам волейбола.
		86	Единоборства в парах.
Элементы единоборств	4	87	Учебная схватка.
		88	Подвижные игры «Борьба всадников».
		89	Судейство учебной схватки.
		90	Бег в равномерном темпе до 15 мин.
Кроссовая подготовка	3	91	Бег по пересеченной местности.
		92	Бег на 3000 м (девушки) и 3000 м (юноши)
		93	Легкая атлетика. Инструктаж по т.б.
Лёгкая атлетика	7	94	Спринтерский бег. 100м
		95	Прыжок в длину с разбега.
		96	Техника тройного прыжка.
		97	Прыжки в длину с разбега. (результат).
		98	Метание малого мяча на дальность и в цель.
		99	Метание гранаты на дальность и в цель.
		100	Футбол. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите
Спортивные игры(футбол)	3	101	Футбол. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.
		102	Футбол. Игра по правилам.