

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2 г. Черняховска Калининградской области»**

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

СОГЛАСОВАНО

НМС

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ "Гимназия №
2 г. Черняховска"

Михалева Е.В.

Федотова М.А.

Протокол № 1

от «30» 08 2024 г.

Протокол № 1

от «30» 08 2024 г.

Ясюченя А.Д.

Приказ № _____

от «30» 08 2024 г.

Документ подписан электронной подписью

Ясюченя Анна Дмитриевна

Директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ГИМНАЗИЯ № 2 Г. ЧЕРНЯХОВСКА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"

Серийный номер:

14FD1CDFB933809B7012D065A84FCDA4

Срок действия с 07.11.2023 до 30.01.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 классов

г. Черняховск 2024

Содержание:

Введение.....	3
1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	4
2. Содержание учебного предмета	7
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	8

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 10-11 классов. – М.: Просвещение, и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2021 г.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	10	2	Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2014г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Целью физического воспитания в школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии;
- Обучение навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной деятельности;

- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного сотрудничества.
- Предмет Физическая культура направлен на:**
- Реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями учащихся;
 - Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала;
 - Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному, от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания, поэтапного его освоения;
 - Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя на всестороннее раскрытие взаимосвязи изучаемых явлений и процессов;
 - Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе использования освоенных знаний, способов и физических упражнений, самостоятельных занятий.

Формы организации учебного процесса в отработке рабочей программы.

Основные формы организации образовательного процесса - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты в области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения, активно включаться в совместные спортивные мероприятия;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время спортивных занятий;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, проводить туристические походы;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять красивую осанку, желание поддерживать хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития оздоровительных систем, достаточно полно и точно излагать содержание занятий спортивно - оздоровительной деятельности;
- Оценивать ситуацию и оперативно принимать решения во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков, выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий;
- Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты в области познавательной культуры:

- Понимание физической культуры как явления культуры, как средства организации здорового образа жизни;
- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим нарушения состояния здоровья;
- Уважительное отношение к окружающим, проявление терпимости и толерантности при совместной деятельности;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отвечать за результаты;

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность;
- Поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики утомления.

В области эстетической культуры:

- Восприятие красоты телосложения и осанки человека, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- Понимание культуры движения человека, постижения жизненно важных двигательных умений;
- Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания интереса и уважения;
- Владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Владение умением логически грамотно излагать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры;
- Владение широким арсеналом двигательных действий и упражнений из базовых видов спорта, активное их использование;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использования этих показателей.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности.

В области познавательной культуры:

- Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, их влияние на укрепление мира и дружбы;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей и задач;
- Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
- Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, объективно оценивать технику их выполнения;
- Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности. Выполнять задания в полном объеме;
- Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности;
- Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой.

В области эстетической культуры:

- Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;
- Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать режимы физической нагрузки;
- Способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития, объективно их оценивать.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;
- Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;
- Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.

В области физической культуры:

- Способность отбирать физические упражнения по их направленности, составлять индивидуальные комплексы;
- Способность составлять планы занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки;
- Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, контролировать эффективность этих занятий.

2. Содержание учебного предмета

Согласно Базисному плану на обязательное изучение тем программы отводится 105 часов из расчета 3 часа в неделю.

Основы знаний о физической культуре

- История физической культуры. Олимпийские игры. Возрождение Олимпийских игр, олимпийское движение;

- Физическая культура (основное понятие). Физическое развитие человека. Техническая подготовка, техника движений. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни;
- Физическая культура человека. Режим дня. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий. Доврачебная помощь во время занятий;
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры;
- Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Планирование занятий. Поведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры;
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения;
- Физкультурно - оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня. Индивидуальные комплексы физической культуры;
- Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы;
- Акробатические упражнения и комбинации;
- Ритмическая гимнастика;
- Опорные прыжки;
- Упражнения и комбинации на бревне и перекладине;
- Упражнения на брусьях;
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Беговые упражнения;
- Прыжковые упражнения;
- Метание малого мяча;
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

- Баскетбол. Игра по правилам;
- Волейбол. Игра по правилам;
- . Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Содержание курса	Тематическое планирование	характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)		
История физической культуры. Олимпийские игры.	Олимпийские игры древности, возрождение олимпийских игр, возрождение олимпийских игр, идеалы и символика,	Характеризовать игры древности, определять цель возрождения олимпийских игр, раскрывать причину возникновения

Физическая культура в современном обществе Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.	олимпийское движение в России. Основные направления развития физической культуры. Их цель и содержание. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья.	олимпийского движения в России. Определять основные направления физической культуры в обществе. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха.
Спортивные игры		
Волейбол. Игра по правилам Баскетбол. Игра по правилам.	Подача мяча; приемы - передачи мяча; передача мяча в прыжке; прием мяча одной рукой; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование, тактические действия, игра по правилам. Ведение мяча; ловля и передача мяча; передача мяча от плеча одной рукой, передача рукой двумя руками,; бросок мяча двумя руками от груди, в прыжке. Одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; личная опека игрока, игра по правилам.	Организовать совместные занятия волейболом. Описывать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов. Выполнять правила игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Организовывать совместные занятия баскетболом, осуществлять судейство. Описывать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры. Моделировать технику игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Определять степень утомления организма во время игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Гимнастика с элементами акробатики.		
Организующие команды и приемы.	Построения и перестроения; передвижения строевым	Знать и различать строевые

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	шагом; передвижения в колонне. Кувырки вперёд и назад; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из стойки на лопатках группировка; длинный кувырок с места и с разбега; стойка на голове и руках. Стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги; упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации. Прыжок на гимнастического козла; прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги. Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты на месте и прыжком; наклоны вперед назад; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки; зачетные комбинации. Из вися стоя толчком переход в упор; из упора, опираясь на правую руку, перемах левой вперед; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис согнувшись; размахивание в висе; из вися махом назад соскок; зачетная комбинация.	команды. выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации; осваивать технику акробатических упражнений, уметь исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать исправлять. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики. Использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, соблюдая правила безопасности. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять ошибки и исправлять. Описывать технику упражнений и составлять гимнастические комбинации. Осваивать технику упражнений на бревне, соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам, выявлять ошибки и исправлять. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине и соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять ошибки и исправлять.
---	---	--

Легкая атлетика		
Беговые упражнения.	Бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим нагрузки. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий. Описывать технику выполнения метания мяча разными способами. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.
Прыжковые упражнения.	Прыжок в длину, с разбега, с места. Прыжок в высоту с разбега.	
Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места в неподвижную мишень; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание на дальность с разбега.	
Кроссовая подготовка.		
Беговые упражнения.	Бег на длинные и средние дистанции; гладкий равномерный бег учебные дистанции; бег с преодолением препятствий; бег по пересечённой местности; переменный бег; бег без учета времени; бег на выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим нагрузки.

		Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий.
Контроль		
Вводный Текущий Итоговый	Сдача контрольных нормативов	Уметь сдавать все виды контроля.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	Базовая часть	65	65
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	6	6
1.4	Легкая атлетика	16	16
1.5	Кроссовая подготовка	7	7
2	Вариативная часть	3	3
2.1	Контроль (Вводный, текущий, итоговый)	3	3
	ИТОГО	68	68

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2 г. Черняховска Калининградской области»**

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

СОГЛАСОВАНО

НМС

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ "Гимназия №
2 г. Черняховска"

Михалева Е.В.

Федотова М.А.

Протокол № 1
от «30» 08 2024 г.

Протокол № 1
от «30» 08 2024 г.

Ясюченя А.Д.
Приказ № ____
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

г. Черняховск 2024

Содержание:

Введение _____	3;
1. Планируемые результаты освоения учебного предмета _____	4;
2. Содержание учебного предмета _____	6;
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы _____	7.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 10-11 классов. – М.: Просвещение, и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2021 г.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 11 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	11	2	Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждом триместре.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Целью физического воспитания в школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии;
- Обучение навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного сотрудничества.

Предмет Физическая культура направлен на:

- Реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями учащихся;
- Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала;
- Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному, от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания, поэтапного его освоения;
- Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя на всестороннее раскрытие взаимосвязи изучаемых явлений и процессов;
- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе использования освоенных знаний, способов и физических упражнений, самостоятельных занятиях.

Формы организации учебного процесса в отработке рабочей программы.

Основные формы организации образовательного процесса - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты в области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения, активно включаться в совместные спортивные мероприятия;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время спортивных занятий;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, проводить туристические походы;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять красивую осанку, желание поддерживать хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития оздоровительных систем, достаточно полно и точно излагать содержание занятий спортивно - оздоровительной деятельности;
- Оценивать ситуацию и оперативно принимать решения во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков, выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий;
- Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты в области познавательной культуры:

- Понимание физической культуры как явления культуры, как средства организации здорового образа жизни;

- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим нарушения состояния здоровья;
- Уважительное отношение к окружающим, проявление терпимости и толерантности при совместной деятельности;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отвечать за результаты;

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность;
- Поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики утомления.

В области эстетической культуры:

- Восприятие красоты телосложения и осанки человека, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- Понимание культуры движения человека, постижения жизненно важных двигательных умений;
- Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания интереса и уважения;
- Владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Владение умением логически грамотно излагать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры;
- Владение широким арсеналом двигательных действий и упражнений из базовых видов спорта, активное их использование;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использования этих показателей.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности.

В области познавательной культуры:

- Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, их влияние на укрепление мира и дружбы;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей и задач;
- Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
- Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, объективно оценивать технику их выполнения;

- Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности. Выполнять задания в полном объеме;
- Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности;
- Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой.

В области эстетической культуры:

- Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;
- Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать режимы физической нагрузки;
- Способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития, объективно их оценивать.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;
- Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;
- Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.

В области физической культуры:

- Способность отбирать физические упражнения по их направленности, составлять индивидуальные комплексы;
- Способность составлять планы занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки;
- Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, контролировать эффективность этих занятий.

2. Содержание учебного предмета

Согласно Базисному плану на обязательное изучение тем программы отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Основы знаний о физической культуре

- История физической культуры. Олимпийские игры. Возрождение Олимпийских игр, олимпийское движение;
- Физическая культура (основное понятие). Физическое развитие человека. Техническая подготовка, техника движений. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни;
- Физическая культура человека. Режим дня. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий. Доврачебная помощь во время занятий;
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры;
- Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Планирование занятий. Поведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры;
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения;
- Физкультурно - оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня. Индивидуальные комплексы физической культуры;

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы;
- Акробатические упражнения и комбинации;
- Ритмическая гимнастика;

- ## Легкая атлетика.

- ## Спортивные игры.

- ### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Содержание курса	Тематическое планирование	характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)		
История физической культуры. Олимпийские игры.	Олимпийские игры древности, возрождение олимпийских игр, возрождение олимпийских игр, идеалы и символика, олимпийское движение в России.	Характеризовать игры древности, определять цель возрождения олимпийских игр, раскрывать причину возникновения олимпийского движения в России.
Физическая культура в современном обществе Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.	Основные направления развития физической культуры. Их цель и содержание. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья.	Определять основные направления физической культуры в обществе. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха.
Спортивные игры		
Волейбол. Игра по правилам	Подача мяча; приемы - передачи мяча; передача мяча в прыжке; прием мяча одной рукой; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование, тактические действия, игра по правилам.	Организовать совместные занятия волейболом. Описывать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов. Выполнять правила игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Баскетбол. Игра по правилам.		

	Ведение мяча; ловля и передача мяча; передача мяча от плеча одной рукой, передача рукой двумя руками,; бросок мяча двумя руками от груди, в прыжке. Одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; личная опека игрока, игра по правилам.	Организовывать совместные занятия баскетболом, осуществлять судейство. Описывать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры. Моделировать технику игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Определять степень утомления организма во время игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Гимнастика с элементами акробатики.		
Организуящие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на	Построения и перестроения; передвижения строевым шагом; передвижения в колонне. Кувырки вперед и назад; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из стойки на лопатках группировка; длинный кувырок с места и с разбега; стойка на голове и руках. Стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги; упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации. Прыжок на гимнастического козла; прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги.	Знать и различать строевые команды. выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации; осваивать технику акробатических упражнений, уметь исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать исправлять. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики. Использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, соблюдая правила безопасности. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять ошибки и исправлять.

гимнастическом бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты на месте и прыжком; наклоны вперед назад; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки; зачетные комбинации. Из виса стоя толчком переход в упор; из упора, опираясь на правую руку, перемах левой вперед; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис согнувшись; размахивание в висе; из виса махом назад соскок; зачетная комбинация.	Описывать технику упражнений и составлять гимнастические комбинации. Осваивать технику упражнений на бревне, соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам, выявлять ошибки и исправлять. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине и соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять ошибки и исправлять.
Легкая атлетика		
Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание гранаты	Бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег. Прыжок в длину, с разбега, с места. Прыжок в высоту с разбега. Метание гранаты с места в неподвижную мишень;	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим нагрузки. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий.

	метание гранаты с разбега по мишени; метание на дальность с разбега.	Описывать технику выполнения метания гранаты разными способами. Применять упражнения в метании гранаты для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.
Кроссовая подготовка.		
Беговые упражнения.	Бег на длинные и средние дистанции; гладкий равномерный бег учебные дистанции; бег с преодолением препятствий; бег по пересечённой местности; переменный бег; бег без учета времени; бег на выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим нагрузки. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий.
Контроль		
Вводный Текущий Итоговый	Сдача контрольных нормативов	Уметь сдавать все виды контроля.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	<i>Базовая часть</i>	65	65

1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	18	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	6	6
1.5	Легкая атлетика	16	16
1.6	Кроссовая подготовка	7	7
2	Вариативная часть	3	3
2.1	Контроль (Вводный, текущий, итоговый)	3	3
	ИТОГО	68	68