

Физическая культура



вентана
граф



А. П. Матвеев
**Рабочая
программа**
10–11 классы
Базовый уровень



А. П. Матвеев

Физическая культура

Рабочая программа

10–11 классы

Базовый уровень



Москва
Издательский центр
«Вентана-Граф»
2017

УДК 373.5.016:796
ББК 74.267.5
Ф50

Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 классы : рабочая программа / А. П. Матвеев. — М. : Вентана-Граф, 2017. — 56, [1] с.

ISBN 978-5-360-08356-6

Рабочая программа предназначена для организации обучения физической культуре в 10–11 классах общеобразовательных организаций. Включает подробную характеристику программы, содержание курса, тематическое планирование на каждый год обучения, планируемые результаты изучения учебного предмета. Программа реализована в учебнике для 10–11 классов, созданном авторами А. П. Матвеевым, Е. С. Палеховой.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования и Примерной основной образовательной программе среднего общего образования.

УДК 373.5.016:796
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-360-08356-6

© Издательский центр «Вентана-Граф», 2017

Предисловие

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для учащихся 10–11 классов рекомендуется к использованию при разработке и реализации основных образовательных программ среднего общего образования, имеющих государственную аккредитацию. Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, содержания Фундаментального ядра среднего общего образования, а также Примерной программы по физической культуре для учащихся 10–11 классов. В своем предметном содержании рабочая программа соотносится с предметной линией учебников А. П. Матвеева, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации.

В рабочей программе отражены прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих основы современного развития отечественной системы образования:

- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- концепции формирования универсальных учебных действий, обеспечивающих становление российской гражданской идентичности;
- концепции формирования ключевых компетенций, составляющих основу саморазвития и непрерывного образования личности;
- концепции структуры и содержания образования школьников по физической культуре.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном молодом поколении, готовом активно включиться в позитивные общественно значимые процессы, вести здоровый образ жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, самоопределения и самореализации. В рабочей программе находят свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, определяются условия деятельности и материально-техническое оснащение образовательных учреждений, современ-

ные направления развития физической культуры, включая национальные виды спорта, востребованные современной молодежью.

Рабочая программа по физической культуре включает в себя:

- 1) пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели среднего (полного) общего образования с учетом специфики учебного предмета «Физическая культура»;
- 2) общую характеристику учебного предмета;
- 3) описание места учебного предмета в учебном плане;
- 4) личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета;
- 5) содержание учебного предмета;
- 6) тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;
- 7) описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, представляется главной целью развития отечественной системы школьного образования, в связи с чем каждая учебная дисциплина ориентируется на достижение данной целевой установки. Согласно ФГОС, в число обязательных, инвариантных дисциплин входит учебная дисциплина «Физическая культура», которая занимает особое место в системе школьного образования. В отличие от других учебных дисциплин, она в своем предметном содержании и целевой направленности ориентируется не только на физическое, но и духовное и социальное развитие учащихся. Ее учебное содержание отражает исторически сложившуюся область культуры, поэтому она позволяет предметно формировать культуру движений, культуру телосложения и культуру здоровья, причем последняя выражается высоким уровнем развития функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, достаточной адаптивностью и устойчивостью к неблагоприятным факторам внешней среды.

Поскольку дисциплина «Физическая культура» ориентируется на общекультурные ценности, она позволяет достаточно пол-

но и эффективно решать задачи всестороннего и гармоничного воспитания личности учащихся, формирования уважительного и толерантного поведения, межличностного общения и коллективного сотрудничества. Включенная в целостный образовательный процесс, в единстве с другими учебными дисциплинами, она содействует развитию самостоятельности, творчества и активности учащихся, формированию у них потребности в саморазвитии, самосовершенствовании и самореализации.

Ведущей целевой установкой общего среднего образования по физической культуре, активно содействующей достижению общей цели образования, признается воспитание разносторонней личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга. В старшей школе данная цель конкретизируется: усиливается направленность содержания образования на ценностно-смысловые установки и целевые ориентации физической культуры, активное вовлечение учащихся в самостоятельную физкультурную деятельность.

Целью среднего общего образования по физической культуре является закрепление потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, овладение компетенциями в организации здорового образа жизни учащихся. В рамках реализации этой цели учебной программой решаются следующие *задачи*:

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах и технологиях в физической культуре, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- формирование знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, правилами их включения в структуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и технологиями современных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;
- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств;
- совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание правил межличностного общения, качеств уважения и толерантного поведения.

Ориентируясь на решение задач образования, рабочая программа в своем предметном содержании направлена:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкциях основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В условиях целостного образовательного процесса полнота решения программных задач и реализация базовых положений методических принципов обеспечивается не только уроками физической культуры, но и разнообразными формами физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, физкультурно-профилактическими мероприятиями в режиме учебного дня и учебной недели, спортивными праздниками и соревнованиями.

Общая характеристика учебного предмета

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом, позволяющим успешно выполнять требования ФГОС и решать задачи образования по физической культуре, является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно ориентирована на совершенствование физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет учащимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и социальные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы самостоятельной деятельности» (операциональный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Кроме этого, в качестве относительно самостоятельного содержания в рабочую программу включены подразделы «Национально-региональные формы занятий физической культурой» и «Творческая деятельность преподавателя».

В рабочей программе также дано тематическое планирование программного материала, которое представлено в виде методических рекомендаций по планированию содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» разработан в соответствии с основными представлениями о развитии познавательной активности учащихся и включает такие учебные темы, как «Физическая культура в жизни современного человека», «Физическая культура как фактор укрепления здоровья», «Современные оздоровительные системы», «Физическая культура и продолжительность жизни человека». Эти темы раскрывают современные представления о физической культуре как социальном явлении, виды и формы ее организации, целевые установки и личностные смыслы. Непосредственно здесь излагаются представления о структурной организации здоровья, его физическом, психическом и социальном компонентах, их положительном взаимодействии в процессе занятий физической культурой. Приводятся сведения об адаптации как ведущем механизме в повышении и расширении функциональных возможностей базовых систем организма, правилах использования его фазового характера при планировании самостоятельных занятий физическими упражнениями. Также в этом разделе приводится информация о содержательном наполнении и целевом предназначении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и современных оздоровительных системах физической культуры. Рассматриваются вопросы оптимизации работоспособности и профилактики раннего старения средствами физической культуры и спорта.

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» содержит знания и практические задания, ориентирующие учащихся на активное использование самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Данный раздел согласуется с содержанием раздела «Знания о физической культуре» и включает в себя перечень практических навыков и умений, необходимых и достаточных для организации самостоятельных форм занятий физической культурой с разной функциональной направленностью. В качестве основных в данный раздел программы входят такие темы, как «Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой» и «Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО», «Оздоровительно-гигиенические

процедуры» и «Туристские походы». Дополнительно здесь же представлен перечень знаний и умений по технике безопасности и оказанию первой помощи, позволяющих обезопасить самостоятельные занятия различного содержания, проводимые в различных формах и в различных условиях.

Раздел «Физическое совершенствование» является наиболее представительным по объему учебного материала. Предметное содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовку, обогащение двигательного опыта новыми физическими упражнениями и двигательными действиями, укрепление здоровья за счет повышения функциональных возможностей организма. В отличие от рабочих программ предшествующего поколения, в данной программе учебный материал представлен тремя содержательными линиями, которые в своей предметной ориентации соотносятся с ведущими формами организации физической культуры в обществе — оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой. Содержание каждой из этих дидактических линий структурируется по соответствующим темам, охватывающим всю полноту практико-ориентированной направленности учебного предмета физической культуры в старшей школе:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность», представляющая оздоровительную физическую культуру, своими средствами ориентируется непосредственно на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. В свое содержание она включает комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем, способствующих коррекции осанки и телосложения, развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения лечебной физической культуры, предназначенные в первую очередь учащимся, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. Кроме этого, здесь же представлены комплексы упражнений для профилактики нарушения и коррекции зрения (гимнастика для глаз), профилактики предупреждения психических перенапряжений и стрессовых состояний (антистрессовая гимнастика), профилактики утомления и оптимизации работоспособности (релаксация, аутогенная тренировка, массаж).

«Спортивно-оздоровительная деятельность», входящая в структуру спортивно-достиженческой физической культуры, ориентиру-

ется на качественное овладение техникой соревновательных действий из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, плавания, спортивных игр), которые представляются в учебной программе в конструкции их использования при организации активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством подготовки учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также посредством обучения комплексу защитных действий из арсенала атлетических единоборств.

Подготовку к выполнению норм комплекса ГТО предлагается осуществлять с помощью упражнений из базовых видов спорта, сгруппированных 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 этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В содержание раздела «Физическое совершенствование» включается подраздел *«Национально-региональные формы занятий физической культурой»*, который характеризуется относительной самостоятельностью и является, по сути, вариативным компонентом учебной программы. Основная задача этого подраздела — это развитие этнокультурных ценностей физической культуры, национальных видов спорта и народных игр.

Помимо подраздела *«Национально-региональные формы занятий физической культурой»* в раздел «Физическое совершенствование» вводится подраздел *«Творческая деятельность преподавателя»*. Данный подраздел выделяется специально преподавателям для реализации их инновационных идей и творческих начинаний, проведения исследований и отработки экспериментальных методик проведения уроков физической культуры.

Раздел «Тематическое планирование» носит рекомендательный характер и предлагается учителям физической культуры для разработки их рабочих программ. Основу «Тематического планирования» составляют характеристики деятельности учащихся, которые они должны демонстрировать в ходе освоения дидактических единиц соответствующих тем учебной программы. Данные характеристики выполняют двойную функцию в учебном процессе. С одной стороны, они являются средством оценивания освоения конкретной учебной темы, а с другой — средством оценивания успешности достижения планируемых результатов учебной программы, с которыми они согласовываются. Последние, как известно, ориентируются на выполнение требований Федерального государственного образовательного стандарта.

Место учебного предмета в учебном плане

В образовательных организациях Российской Федерации для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, отводится учебное время из расчета 3 часа в неделю в 10 и 11 классах. Кроме этого, на преподавание предмета может выделяться дополнительный четвертый час из регионального (национально-регионального) компонента или компонента образовательной организации.

Основными формами учебной деятельности по освоению программного материала являются уроки физической культуры и самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). В старшей школе, как и на других ступенях образования, уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как целевые — с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, формируют умения и навыки

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 составляет не больше 5–6 минут, в нее 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, активизации 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 соответственный образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя пояснение и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 3 до 15 минут. 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 минут), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем, если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5–7 минут.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практиче-

скому 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.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительными особенностями планирования этих уроков являются:

- 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 их нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: развитие гибкости → координации движения → скорости → силы (скоростно-силовые и собственно-силовые способности) → выносливости (общей и специальной).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся чаще всего как целевые уроки 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 сообщать школьникам соответствующие сведения, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также представления о функциональных возможностях и особенностях своего организма. Кроме

этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся 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 (до 7—9 минут) урока;
- 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.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются и индивидуализируются.

При планировании учебных занятий образовательным организациям рекомендуется использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования спортивной направленности, а также базы спортивных объектов, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным освоением содержания тем «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента, а также за счет третьего урока физической культуры.

Отличительной особенностью учебной программы для учащихся 10–11 классов является возможность осуществлять углубленное освоение одного из базовых видов спорта, который определяется решением педагогического совета образовательного учреждения. При определении вида спорта для углубленного изучения учитываются интересы большинства учащихся, имеющиеся в школе спортивные традиции и наличие квалифицированных учителей (тренеров), а также популярность и массовость данного вида спорта в конкретном регионе. Если принимается решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет уменьшения часов по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Реализация этих ориентиров на уроках физической культуры происходит в процессе обучения, воспитания, познавательного и нравственного развития учащихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа в своей результирующей направленности ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Личностные результаты проявляются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целена-

правленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре; способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

В процессе обучения предмету физической культуры в единстве взаимодействия с изучением содержания других предметов личностные результаты будут отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения учебной программы в конструкции межпредметных связей будут отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры будут отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура в жизни современного человека

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.

Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.

Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.

Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний.

Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

Современные оздоровительные системы

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.

История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

Физическая культура и продолжительность жизни человека

Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

Способы самостоятельной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.

Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и самостраховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры

Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

Оздоровительно-гигиенические процедуры

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.

Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Плавание: совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

Прикладно-ориентированная деятельность

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

Национально-региональные формы занятий физической культурой

Национальные игры и виды спорта.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения рабочей программы выпускники начнут воспринимать физическую культуру как активный способ собственной жизнедеятельности, как базовое средство укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества. Опираясь на основы российского законодательства и сформировавшиеся собственные интересы, выпускники начнут активно включаться в различные направления отечественного спортивного движения, использовать оздоровительные формы занятий, действующие в рамках отечественной системы физического воспитания.

На основе познания собственных физических возможностей, показателей работоспособности и здоровья выпускники начнут целенаправленно организовывать занятия физической культурой и спортом в режиме трудовой и учебной деятельности, планировать их предметное содержание, активно используя физические упражнения и педагогические технологии из современных, популярных среди молодежи оздоровительных систем

физического воспитания. Выпускники закрепят ранее приобретенный опыт коллективной деятельности по организации и проведению совместных занятий физической культурой и спортивных соревнований, а также форм активного отдыха и досуга, включающих занятия физическими упражнениями.

Выпускники начнут осознанно применять комплексы упражнений оздоровительной, корректирующей и реабилитационной направленности с учетом собственных интересов и потребностей, индивидуальных показателей здоровья и физического развития, характера трудовой и учебной деятельности. За счет овладения техническими действиями и приемами из современных единоборств выпускники будут способны к активной самозащите и самообороне в нестандартных и экстремальных ситуациях. Благодаря расширению технико-тактической подготовки и совершенствованию техники соревновательных упражнений в базовых видах спорта они начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, будут являться популяризаторами и здорового образа жизни.

На протяжении всего периода обучения в старшей школе в процессе освоения содержания предмета физической культуры выпускники будут демонстрировать постоянный рост результатов в развитии основных физических качеств, в выполнении требований физической подготовки.

Осваивая раздел «Знания о физической культуре», выпускник научится:

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;
- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

– характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

– самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта (материал для юношей);

– характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);

– проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности», выпускник научится:

– осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

– определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

– планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;

– тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

– пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Осваивая раздел «Физическое совершенствование», выпускник научится:

– выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

– выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.);

– выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры);

– выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приемы).

Выпускник получит возможность научиться: выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

10 класс (106 ч)

Таблица 1

Разделы и темы (количество часов)	Содержание тем	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Знания о физической культуре (6 ч)		
Физическая культура в жизни современного человека (2 ч)	<p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).</p> <p>Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.</p> <p>Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестиру-</p>	<p><i>Разъяснить</i> статьи 3, 20, 28, 29, 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приводить примеры их использования в личной жизни.</p> <p><i>Определить</i> физическую культуру как социальное явление, связанное с удовлетворением значимых потребностей человека и общества.</p> <p><i>Выделять</i> основные направления развития физической культуры в обществе, определять их общность и различия, функциональное предназначение.</p> <p><i>Характеризовать</i> основные формы оздоровительной физической культу-</p>

Разделы и темы (количество часов)	Содержание тем	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
	<p>ющих заданий.</p> <p>Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития</p>	<p>ры, их содержание и целевую направленность.</p> <p><i>Характеризовать</i> основные формы прикладно-ориентированной физической культуры, их содержание и целевое назначение.</p> <p><i>Обосновывать</i> основные формы соревновательно-достиженческой физической культуры, их содержание и целевое назначение.</p> <p><i>Раскрывать</i> роль и целевое назначение развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Российской Федерации.</p> <p><i>Характеризовать</i> структурную организацию комплекса ГТО, его нормативно-тестирующую часть.</p> <p><i>Обосновывать</i> роль и значение спорта в современном мире, его положительное влияние на связь между народами.</p> <p><i>Выявлять</i> и характеризовать отличительные признаки основных форм</p>

		организации современного спорта (спорт массовых, высших и предельных достижений)
Физическая культура как фактор укрепления здоровья (4 ч)	<p>Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.</p> <p>Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья.</p> <p>Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья.</p> <p>Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.</p> <p>Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профи-</p>	<p><i>Обосновывать</i> здоровье как ведущую ценность человека.</p> <p><i>Раскрывать</i> основные структурные компоненты здоровья и характеризовать их взаимосвязь и взаимообусловленность.</p> <p><i>Излагать</i> факты, раскрывающие историческую связь физической культуры с укреплением здоровья.</p> <p><i>Выявлять и обосновывать</i> факторы, негативно влияющие на состояние физического здоровья.</p> <p><i>Аргументированно доказывать</i>, что занятия физической культурой являются эффективным средством профилактики вредных привычек.</p> <p><i>Характеризовать</i> адаптацию как врожденное свойство человека, <i>обосновывать</i> ее роль и значение в повышении функциональных возможностей организма.</p> <p><i>Раскрывать</i> фазовый характер адаптации и объяснять влияние каждой из</p>

Разделы и темы (количество часов)	Содержание тем	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
	<p>лактике развития психических заболеваний.</p> <p>Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний.</p> <p>Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом</p>	<p>фаз на уровень развития функциональных возможностей организма.</p> <p><i>Обосновывать</i> принципы спортивной тренировки, руководствуясь закономерностями динамики физической работоспособности.</p> <p><i>Раскрывать</i> понятие «психическое здоровье» и его связь с занятиями физической культурой.</p> <p><i>Раскрыть особенности</i> формирования положительных эмоций средствами физической культуры.</p> <p><i>Раскрывать</i> роль и значение занятий физической культурой в профилактике стрессовых состояний.</p> <p><i>Раскрывать</i> причины появления негативных психических состояний и характеризовать способы их нивелирования в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p><i>Определять</i> понятие «нравственное здоровье» и характеризовать положительное влияние на здоровье занятий физической культурой и спортом.</p>

		<i>Характеризовать</i> основные этапы направленного формирования нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом
Способы самостоятельной деятельности (8 ч)		
Организация самостоятельных занятий физической культурой (4 ч)	<p>Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.</p> <p>Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.</p> <p>Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы</p>	<p><i>Определять</i> работоспособность человека в процессе выполнения работы, связанной со значительными физическими нагрузками.</p> <p><i>Измерять</i> уровень физической работоспособности, определять ее динамику в течение дня и недели.</p> <p><i>Планировать</i> режим учебного дня и учебной недели на основе измерения динамики физической работоспособности.</p> <p><i>Проводить</i> контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой по внешним признакам.</p> <p><i>Определять</i> индивидуальное состояние сердечно-сосудистой системы в покое и при мышечной деятельности.</p> <p><i>Определять</i> эффективность тренировочных занятий по функциональным</p>

Разделы и темы (количество часов)	Содержание тем	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
		показателям активности сердечно-сосудистой системы
Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой (1 ч)	Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и самостоятельной дисциплине на занятиях, к спортивной одежде и обуви, месту проведения занятий	<i>Выполнять</i> требования безопасности к организации занятий и выбору содержания и планированию тренировочных заданий. <i>Контролировать</i> режимы физической нагрузки во время выполнения физических упражнений. <i>Выполнять</i> требования безопасности к спортивной одежде и обуви, месту занятий и их организации. <i>Выполнять</i> простейшие виды страховки и самостраховки во время занятий физической культурой
Оказание первой помощи на занятиях физической культурой (1 ч)	Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении	<i>Определять</i> понятие «травмы» и раскрывать причины их появления на занятиях физической культурой и спортом. <i>Выполнять</i> правила первой помощи при ушибах, переломах, обморожениях
Самостоятельные занятия оздорови-	Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культу-	<i>Характеризовать</i> урок как основную форму занятий физической культурой,

<p>тельной физической культурой (2 ч)</p>	<p>рой, структура и целевое назначение каждой его части.</p> <p>Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия.</p> <p>Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности.</p> <p>Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p>	<p>его общность и отличия от других форм занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Обосновывать</i> целесообразность выделения основных частей урока, их целевую направленность и содержательное наполнение.</p> <p><i>Раскрывать</i> принципиальные различия между комплексным и целевым уроками физической культуры, их сопоставимость с решаемыми задачами и учебным содержанием.</p> <p><i>Характеризовать</i> основные правила и требования к планированию индивидуальных занятий физической культурой.</p> <p><i>Разрабатывать</i> индивидуальные планы занятий оздоровительной физической культурой в соответствии с поставленными задачами.</p> <p><i>Определять</i> суммарную нагрузку урока по показателям одномоментной функциональной пробы.</p> <p><i>Измерять</i> динамику частоты сердечных сокращений (пульса) во время комплексных и целевых уроков, <i>определять</i> режимы физических нагрузок во время их проведения.</p>
---	---	--

Разделы и темы (количество часов)	Содержание тем	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
		<p><i>Раскрывать</i> базовые положения принципа цикличности как основу построения целостного тренировочного процесса.</p> <p><i>Проектировать</i> тренировочный процесс для решения индивидуально значимых задач и потребностей</p>
Физическое совершенствование (92 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч)	<p>Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.</p> <p>Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики.</p> <p>Способы лечебного массажа. Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики</p>	<p><i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.</p> <p><i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p><i>Проводить</i> сеансы самомассажа лица.</p> <p><i>Характеризовать</i> правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий</p>

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (32 ч)</p>	<p><i>Гимнастика с основами акробатики:</i> закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки). <i>Футбол, волейбол, баскетбол:</i> закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов спортивной игры. <i>Плавание:</i> совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО. <i>Лыжные гонки.</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах</p>	<p>в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. <i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями</p>
		<p><i>Подбирать</i>, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов. <i>Подбирать</i>, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений). <i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеть</i> правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. <i>Проплывать</i> установленные контрольные дистанции. <i>Проходить</i> на лыжах установленные контрольные дистанции <i>Проходить</i> на лыжах установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения</p>

Разделы и темы (количество часов)	Содержание тем	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
	в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО. <i>Легкая атлетика. Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)</i>	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (26 ч)	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	<i>Разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки</i>
Национально-региональные формы занятий физической культурой (10 ч)	Национальные игры и виды спорта	<i>Принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх</i>
<i>Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя (10 ч)</i>	<i>Обогащение педагогического опыта; повышение педагогической квалификации. Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса. Подготовка методических публикаций. Участие в научно-практических конференциях</i>	

Разделы и темы (количество часов)	Содержание тем	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Знания о физической культуре (3 ч)		
Современные оздоровительные системы (2 ч)	<p>Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Физическая культура как одна из его составляющих.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.</p> <p>История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни и повышением физических кондиций человека</p>	<p><i>Определить</i> понятие «здоровый образ жизни» и характеризовать его основные признаки.</p> <p><i>Анализировать</i> роль и значение двигательной активности в профилактике вредных привычек.</p> <p><i>Обосновывать</i> рациональный режим труда и отдыха как одно из составляющих здорового образа жизни.</p> <p><i>Рассчитывать</i> энергозатраты основных форм движений и передвижений человека, разрабатывать на основе этого дневной и недельный индивидуальный двигательный режим.</p> <p><i>Характеризовать</i> правила профилактики профессиональных заболеваний и особенности их применения в учебной и трудовой деятельности.</p>

Разделы и темы (количество часов)	Содержание тем	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
		<p><i>Обосновывать</i> целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены.</p> <p><i>Характеризовать</i> оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия</p>
<p>Физическая культура и продолжительность жизни человека (1 ч)</p>	<p>Профилактика старения средствами физической культуры.</p> <p>Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения.</p> <p>Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения</p>	<p><i>Характеризовать</i> объективные факторы физической культуры, обеспечивающие активную профилактику старения.</p> <p><i>Анализировать</i> динамику продолжительности жизни человека, определять специфические признаки каждого возрастного периода.</p> <p><i>Объяснять</i> причины положительного влияния занятий физическими упражнениями на увеличение продолжительности жизни человека.</p>

		Объяснять причины положительного эффекта оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега для лиц зрелого возраста
Способы самостоятельной деятельности (10 ч)		
Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры (2 ч)	<p>Правила подготовки к туристскому походу.</p> <p>Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации bivvaka</p>	<p><i>Характеризовать</i> правила подготовки туристского снаряжения и его укладки.</p> <p><i>Выполнять</i> требования безопасности во время передвижения, bivvaka, после завершения привала.</p> <p><i>Устанавливать</i> палатку, правильно разводить костер</p>
Оздоровительно-гигиенические процедуры (3 ч)	<p>Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой).</p> <p>Методика проведения сеансов самомассажа.</p> <p>Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки</p>	<p><i>Объяснять</i> оздоровительные свойства дыхательной гимнастики и технику выполнения дыхательных упражнений.</p> <p><i>Выполнять</i> комплекс дыхательной гимнастики.</p> <p><i>Объяснять</i> оздоровительные свойства массажа, методику организации сеансов самомассажа.</p> <p><i>Демонстрировать</i> основные приемы самомассажа и объяснять технику их выполнения.</p> <p><i>Проводить</i> сеансы самомассажа.</p>

Разделы и темы (количество часов)	Содержание тем	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
		<p><i>Характеризовать</i> правила проведения банных процедур, основные приемы парения.</p> <p><i>Объяснять</i> оздоровительные свойства релаксации и технику выполнения упражнений.</p> <p><i>Проводить</i> сеанс релаксации.</p> <p><i>Объяснять</i> оздоровительные свойства сеансов аутогенной тренировки и технику выполнения ее упражнений.</p> <p><i>Выполнять</i> сеансы аутогенной тренировки</p>
<p>Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО (5 ч)</p>	<p>Спортивная подготовка как сложно-организованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительные-восстановительные мероприятия.</p> <p>Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки.</p>	<p><i>Характеризовать</i> самостоятельную подготовку к спортивным соревнованиям как многокомпонентный тренировочный процесс, объяснять назначение и целевую направленность каждого из ее компонентов.</p> <p><i>Описывать</i> технику тестовых упражнений комплекса ГТО и анализировать ее выполнение.</p>

	<p>Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.</p> <p>Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО</p>	<p><i>Характеризовать</i> методику обучения и совершенствования техники тестовых упражнений комплекса ГТО.</p> <p><i>Разрабатывать</i> комплексные уроки с задачами по совершенствованию техники тестовых упражнений комплекс ГТО.</p> <p><i>Давать</i> определение понятия «физическая подготовка» и физических качеств, входящих в программу тестовых заданий комплекса ГТО, выделять их специфические характеристики.</p> <p><i>Раскрывать</i> основные средства и способы развития физических качеств, входящих в программу тестовых заданий комплекса ГТО.</p> <p><i>Разрабатывать</i> целевые уроки с задачами по развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО.</p> <p><i>Обновлять</i> содержание и направленность тренировочного процесса физической подготовки в недельном и месячном цикле.</p> <p><i>Контролировать</i> динамику физической нагрузки в тренировочных циклах и анализировать их эффективность.</p>
--	--	---

Разделы и темы (количество часов)	Содержание тем	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
		<i>Проектировать</i> индивидуальные результаты физической подготовки и планировать их достижение
Физическое совершенствование (93 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч)	<p>Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.</p> <p>Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики.</p> <p>Упражнения производственной гимнастики.</p> <p>Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.</p> <p>Упражнения из системы «шейпинг».</p> <p>Комплексы антистрессовой гимнастики</p>	<p><i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.</p> <p><i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p><i>Составлять</i> комплексы упражнений производственной гимнастики для основных видов профессиональной деятельности, определять специфику их функциональной направленности.</p> <p><i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их, исходя из</p>

		<p>индивидуальных интересов и потребностей.</p> <p><i>Выполнять</i> комплексы упражнений по мере необходимости</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (32 ч)</p>	<p><i>Гимнастика с основами акробатики:</i> закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).</p> <p><i>Футбол, волейбол, баскетбол:</i> закрепление основных технических приемов в условиях игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.</p> <p><i>Лыжные гонки.</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.</p> <p><i>Легкая атлетика.</i> Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)</p>	<p><i>Подбирать</i>, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов; объяснять методику обучения технике выполняемой комбинации.</p> <p><i>Подбирать</i>, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений); <i>объяснять</i> методику самостоятельного освоения выполняемой комбинации.</p> <p><i>Объяснять</i> и демонстрировать методику самостоятельного освоения игровых технических действий.</p> <p><i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеть</i> правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.</p> <p><i>Анализировать</i> технику передвижения на лыжах, объяснять методику ее самостоятельного освоения.</p> <p><i>Преодолевать</i> на лыжах тренировочные дистанции.</p>

Разделы и темы (количество часов)	Содержание тем	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
Прикладно-ориентированная физическая культура (28 ч)	Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	<i>Преодолевать</i> тренировочные дистанции с заданной скоростью передвижения <i>Владеть</i> защитными действиями; техникой захватов и бросков. <i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки
Национально-региональные формы занятий физической культурой (11 ч)	Национальные игры и виды спорта	<i>Принимать</i> активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх
Научно-методическая, экспертно-методическая, научно-исследовательская деятельность учителя (10 ч)	Обогащение педагогического опыта; повышение педагогической квалификации. Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса. Подготовка методических публикаций. Участие в научно-практических конференциях	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по рабочей программе

Таблица 3

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования	Д	Образовательный стандарт, примерная основная образовательная программа, авторская рабочая программа входят в состав обязательного программного-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная основная образовательная программа среднего общего образования по физической культуре	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
			допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журналы «Физическая культура в школе», «Спорт в школе» и др.
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимна-

			стическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для изучения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитных записей

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио-, видеовыходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	Д	
4.8	Принтер лазерный	Д	
4.9	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательной организации

4.10	Цифровая видеокамера	Д	Могут входить в материально-техническое оснащение образовательной организации
4.11	Цифровая фотокамера	Д	
4.12	Мультимедиапроектор	Д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 × 1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
Гимнастика			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козел гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г	

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
5.12	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.13	Контейнер с набором тяжелоатлетиче- ских гантелей	Г	
5.14	Скамья атлетическая вертикальная		
5.15	Скамья атлетическая наклонная		
5.16	Стойка для штанги		
5.17	Штанги тренировочные		
5.18	Гантели наборные		
5.19	Коврик гимнастический	К	
5.20	Станок хореографический	Г	

5.21	Акробатическая дорожка	Г	
5.22	Покрытие для борцовского ковра		
5.23	Маты гимнастические		
5.24	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.25	Мяч малый (теннисный)	К	
5.26	Скакалка гимнастическая	К	
5.27	Мяч малый (мягкий)	К	
5.28	Палка гимнастическая	К	
5.29	Обруч гимнастический	К	
5.30	Коврики массажные	Г	
5.31	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.32	Пылесос	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.33	Сетка для переноса малых мячей	Д	
Легкая атлетика			
5.34	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.35	Стойки для прыжков в высоту	Д	

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
5.36	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.37	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.38	Лента финишная	Д	
5.39	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.40	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.41	Номера нагрудные	Г	
Спортивные игры			
5.42	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.43	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.44	Мячи баскетбольные	Г	
5.45	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.46	Жилетки игровые с номерами	Г	

5.47	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.48	Сетка волейбольная	Д	
5.49	Мячи волейбольные	Г	
5.50	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.51	Табло перекидное	Д	
5.52	Ворота для мини-футбола	Д	
5.53	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.54	Мячи футбольные	Г	
5.55	Номера нагрудные	Г	
5.56	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Измерительные приборы			
5.57	Пульсометр	Г	
5.58	Шагомер электронный	Г	
5.59	Комплект динамометров ручных	Д	
5.60	Динамометр становой	Д	

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
5.61	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.62	Тонометр автоматический	Д	
5.63	Весы медицинские с ростомером	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.64	Аптечка медицинская	Д	
Дополнительный инвентарь			
5.65	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска должна быть передвижная и должна легко перемещаться по спортивному залу
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек

6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами
7.10	Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест для занятий на спортивном стадионе	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Определенное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (26–30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных 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, насчитывающих несколько учащихся.

Содержание

Предисловие	3
Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебного предмета	7
Место учебного предмета в учебном плане	11
Ценностные ориентиры содержания учебного предмета	15
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета	15
Содержание учебного предмета	19
Планируемые результаты изучения учебного предмета	23
Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	27
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по рабочей программе	45