

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пятницкая средняя общеобразовательная школа»
Белгородской области

<p>«Согласовано» Руководитель межшкольного МО <i>Титовская Н.В.</i> Титовская Н.В. Протокол № <u>5</u> от « <u>10</u> » <u>июня</u> 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР ОГБОУ «Пятницкая СОШ» <i>Сильченко Н.В.</i> Сильченко Н.В. « <u>10</u> » <u>июня</u> 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ОГБОУ «Пятницкая СОШ» <i>Бурменский В.Г.</i> Бурменский В.Г. Приказ № <u>256</u> от « <u>18</u> » <u>июня</u> 2021 г.</p>
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для **10-11** классов
ФГОС СОО
(170 часов)

Составители:
творческая группа учителей
физической культуры
ОГБОУ «Пятницкая СОШ»
Белгородской области
Титовская Н.В.,
Онищенко С.С.,
Косолапов Н.В..

п. Пятницкое
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса физической культуры для уровня среднего общего образования (10-11 класс) разработана на основе: рабочей программы по физической культуре для 10-11 классов «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений – 5-е изд. М.: «Просвещение» 2020 г.; положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) ОГБОУ «Пятницкая СОШ»; инструктивно-методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура» в 2021-2022 учебном году».

Целью учебного предмета «Физическая культура» 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а так же как формы активного отдыха и досуга).

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя.

Изменения, внесённые в рабочую программу и их обоснования:

Особенностью программы является включение в вариативную часть 10-11 классов программного материала с учётом региональных особенностей темы «Русская лапта». Для совершенствования физического воспитания учащихся в школе 3-й час физической культуры проводится в рамках внеурочной деятельности в форме игр, соревнований, спортивных праздников в соответствии с разделами школьной программы.

В соответствии с образовательной программой школы уроки физической культуры в 10-11 классах проводятся по 2 часа в неделю – в 10 классе и 3 часа в неделю – в 11 классе.

В связи с тем, что продолжительность учебного года в 10-11 классах по ФГОС - 34 учебные недели, количество часов физической культуры за год составляет 68 часов в 10 классе и 102 часа – в 11 классе. За 2 года обучения – 170 часов.

Для реализации программы используются учебники:

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

Количество часов по годам обучения: Преподавание предмета «Физическая культура» в 10-11 классах образовательных учреждений, реализующих базисный учебный план ФГОС второго поколения с 2010-2011 учебного года приказ департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17 мая 2011 г. №1384 «Об утверждении базисного учебного плана для образовательных учреждений Белгородской области, реализующих образовательные программы общего образования в рамках введения ФГОС второго поколения» осуществляется в объеме **170 часов** в инвариантной части учебного плана общеобразовательного учреждения.

- 10 класс - 68ч в неделю: 2ч
- 11 класс - 102ч в неделю: 3ч

Формы организации учебного процесса и их сочетание:

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

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В старшей школе 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 (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Виды деятельности учащихся: устный опрос, доклады, участие в соревнованиях, тестовые задания, рефлексия.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа, самоанализа.

Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарем, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и

преимущества в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте. Рабочая программа регламентирует объем содержания образования.

Рабочая программа предполагает формы контроля:

Входной контроль (тестирование уровня физической подготовленности в начале учебного года в отдельности в зависимости от пола). Промежуточный контроль является основным видом проверки успеваемости школьников по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Итоговый контроль (тестирование уровня физической подготовленности в конце учебного года).

Плановых уроков контроля успеваемости по годам обучения:

10 класс – 3ч: входное тестирование (в начале учебного года) – 1, промежуточное тестирование (в середине учебного года) – 1, итоговое тестирование (в конце учебного года) – 1.

11 класс – 3ч: входное тестирование (в начале учебного года) – 1, промежуточное тестирование (в середине учебного года) – 1, итоговое тестирование (в конце учебного года) – 1.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- *Федерального закона «О физической культуре и спорте»;*
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы среднего общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве ее психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «**Знания о физической культуре**» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10-11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки предстоящей жизнедеятельности, в том числе и в службе в армии.

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и

навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные знания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учетом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремленность, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом **«Знания о физической культуре»**.

Раздел **«Физическое совершенствование»** включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе **«Тематическое планирование»** отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровня знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективный критерий оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 2ч. и 3ч. в неделю (всего 170ч): в 10 классе — 68 ч, во 11 классе — 102 ч.

В соответствии с образовательной программой школы уроки физической культуры с 10 по 11 классы проводятся по 2 часа в неделю – 10 класс, 3 часа в неделю – 11 класс.

Третий час физической культуры в 10 классе проводится в рамках внеурочной деятельности.

Описание личностных ориентиров содержания учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции 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; готовность и способность 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 видов 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 реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности 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 умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять 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 в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и эстетических 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, использовать адекватные языковые средства;
- владения 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия, способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организации сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля 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;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьезных требований – научение овладению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Тематический план

10 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	Воспитательный потенциал
1	Базовая часть	58	
1.1	Основы знаний о физической культуре		<p>Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>Воспитание навыков пропаганды физической культуры и спорта;</p> <p>Воспитание и совершенствование личностных качеств человека.</p>
1.2	Спортивные игры	15	<p>Воспитание морально-волевых качеств: дисциплинированности и ответственности, настойчивости и целеустремленности.</p> <p>Воспитание гармоничного человека, формирование нравственного сознания.</p>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13	<p>Воспитание дисциплинированности, внимательности, аккуратности, коллективизма, настойчивости в преодолении трудностей, эстетики движений.</p>
1.4	Легкая атлетика	12	<p>Формирование характера, воли человека, преодоление трудностей. Реализация потенциальных способностей, проявление себя как личности, формирование характера и оптимальной психической сферы.</p>
1.5	Лыжная подготовка	12	<p>Формирование нравственных качеств: настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, инициативы, самостоятельности, целеустремленности, решительности, смелости.</p>
1.6	Элементы единоборства	6	<p>Воспитание патриотического отношения, отношения к другим народам и их культуре, отношения к труду и продуктам труда, отношение к людям, отношение к</p>

			себе. Формирования морального сознания, развитие нравственных чувств и выработка навыков и привычек нравственного поведения. Формирование нравственного опыта: взаимоуважения, взаимопомощи, взаимовыручки, поддержки;
2	Вариативная часть	10	
2.1	Русская лапта	10	Формирование умения школьников правильно, гуманно взаимодействовать между собой, играть, бороться, соревноваться, оперировать предметами и приспособлениями.
3	Всего часов	68	

11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	Воспитательный потенциал
1	Базовая часть	87	
1.1	Основы знаний о физической культуре		Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Воспитание навыков пропаганды физической культуры и спорта; Воспитание и совершенствование личностных качеств человека.
1.2	Спортивные игры	21	Воспитание дисциплинированности, внимательности, аккуратности, коллективизма, настойчивости в преодолении трудностей, эстетики движений.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	Формирование характера, воли человека, преодоление трудностей. Реализация потенциальных способностей, проявление себя как личности, формирование характера и оптимальной психической сферы.

1.4	Легкая атлетика	21	Формирование нравственных качеств: настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, инициативы, самостоятельности, целеустремленности, решительности, смелости.
1.5	Лыжная подготовка	18	Формирование нравственных качеств: настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, инициативы, самостоятельности, целеустремленности, решительности, смелости.
1.6	Элементы единоборства	9	<p>Воспитание патриотического отношения, отношения к другим народам и их культуре, отношения к труду и продуктам труда, отношение к людям, отношение к себе.</p> <p>Формирования морального сознания, развитие нравственных чувств и выработка навыков и привычек нравственного поведения.</p> <p>Формирование нравственного опыта: взаимоуважения, взаимопомощи, взаимовыручки, поддержки;</p>
2	Вариативная часть	15	
2.1	Русская лапта	15	Формирование умения школьников правильно, гуманно взаимодействовать между собой, играть, бороться, соревноваться, оперировать предметами и приспособлениями.
3	Всего часов	102	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и культурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления способов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровья, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирования индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обливание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков закаливания, приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности.

Ведение дневника контроля собственного физического состояния.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность.

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки.

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Легкая атлетика (юноши): метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноска груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъемов и препятствий; эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (юноши): приемы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владение мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самообороны, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов – итоговые работы.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10—11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы. С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять**:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные способности физического и психологического развития и их связи с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физкультурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую направленность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м, с	5,0	5,4
	Бег 100м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13,50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	-	10,00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в *метаниях на дальность и на меткость*: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м), с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5*2,5 м с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1*1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши);
- в *гимнастических и акробатических упражнениях*: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из 3-5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- в *единоборствах*: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- в *спортивных играх*: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег, 3x10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину и высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

**Учебные нормативы
по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по предмету физкультура**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
10	Бег 100 м, сек	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,8
10	Бег 1000 м - юноши, мин м - девушки, мин	3,35	4,00	4,30	2,10	2,25	2,50
10	Бег 2000 м, мин				10,10	11,40	12,40
10	Бег 3000 м, мин	15,00	16,00	17,00			
10	Прыжок в длину с разбега, см	440	400	340	360	340	300
10	Прыжок в высоту, с разбега, см	135	125	115	120	115	105
10	Метание гранаты, 700 – 500гр.	32	26	22	18	13	11
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Подъем туловища из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета вр.		

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
11	Бег 100 м, сек	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
11	Бег 1000 м - юноши, мин500 м - девушки, мин	3,30	3,40	3,55	2,10	2,25	2,50
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,30	12,20
11	Бег 3000 м, мин	13,00	15,00	16,30			
11	Прыжок в длину с разбега, см	460	420	370	380	340	310
11	Прыжок в высоту, с разбега, см	135	130	120	120	115	105
11	Метание гранаты, 700 – 500гр.	38	32	26	23	18	12
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Подъем туловища из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		

Карточки самостоятельных занятий

№	№ комплекса	Содержание	10класс	11класс
1	№1 «Лапта» Совершенствован ие ловли и передачи мяча	1. Ловля и передача мяча способом «собачка» после броска малого мяча в стену и отскока от стены 2.Игра «Охотники и утки» или попадание в цель 20р.с 3. Передача мяча на дальность 20 раз с	70р 30р	70р 35р
2	«Лапта» №2 Соверш. ударов и набрасывания	1.Набрасывание мяча в игре 2.Удары по мячу после набрасывания в разные углы площади. 3.Удары по мячу «Свеча»-высокие	25р 20р 20р	25р 25р 25р
3	«Лапта» №3 Развитие Быстроты и ловкости	1. Челночный бег 3x10м 2.Игра «Перестрелка» 3.Игра «Бегуны и пятнашки»	5р	6р
4	Легкая атлетика №4 Развитие прыгучести	1. Прыжки в шаге 2. Прыжки из упора присев «лягушка» 3.Прыжки на 2х ногах высоко поднимая колени «Блоха»	5x15р 4x10р 4x10р	5x15р 4x12р 4x15р
5	Легкая атлетика №5 Совершенствован ие техники нижнего старта	1. Выполнение команд «На старт!Внимание!Марш!» 2.Пробегание отрезков сходу 20м. 3.Пробегание дистанций с низкого старта 5раз	14раз 7р 80м	16раз 9р 100м
6	Легкая атлетика №6 Развитие скоростно- силовых качеств	1. рванный бег 30м-быстро, 30м-свободно,40- быстро 2.Бросок предмета весом 2-3 кг двумя руками вперед с последующим ускорением 3.Переменный бег	5р 10р 3x60 Через 60м. ходьбы	6р 10р 3x80 Через 80м. ходьбы
7	Легкая атлетика №7 Развитие прыгучести и техники прыжка	1.Прыжки в шаге 2.Прыжки в длину с разбега 3.Прыжки в глубину с мягким приземлением.	4x40м 15р 15р	4x50м 17р 17р
8	Легкая атлетика №8 Совершенствован ие техники прыжка в высоту	1.Прыжки «ножницы» в левую и правую сторону. 2.Высокие прыжки вверх с доставанием намеченной точки на стене. 3.Прыжки в высоту с постепенным увеличением разбега	20сек 22р 17р	25сек 25р 20р
9	Легкая атлетика №9	1. Метание предметов из-за головы 2мя руками.	17р	17р

	Совершенствован ие техники метания	2.Метание мяча способом «через плечо из-за спины» 3.Совершенствование техники скрестного шага	4кг 20р	4кг 20р
10	Легкая атлетика №10 Развитие выносливости	1.Равномерный бег 2.Прыжки через скакалку 3.Приседание на 2х ногах	15мин 3м30с 60р	20мин 4мин 70р
11	Волейбол №11 Совершенствован ие техники передач мяча	1.Верхняя передача мяча над собой. Высота 1м. 2.Нижняя передача мяча над собой 3.Многократные передачи мяча (верхняя- нижняя) над собой в чередовании	15р 15р 18р	20р 20р 20р
12	Волейбол № 12 Совершенствован ие подач	1.Нижняя подача мяча 2.Боковая 3.Верхняя прямая подача	18р с 9м 18р с 9м	20р с 9м 20р с 9м
13	Волейбол №13 Совершенствован ие напад. удара	1.Удар по мячу у стены одной рукой в пол 2.Нападающий удар с набрасывания 3.Нападающий удар после передачи в зону 2 и	25р 25р 15р	30р 30р 20р
14	Баскетбол№14 Совершенствован ие ведения мяча	1.Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока 2. Ведение мяча с ускорением 3.Перевод мяча с руки в руку с поворотом и ведением мяча	4х25м 2х25м 3х25м	4х25м 3х20м 4х20м
15	Баскетбол №15 Совершенствован ие передач мяча	1.Передачи мяча у стены 2мя руками от груди 2.Передача мяча на точность в заданное место 3.Передача мяча одной рукой у стены	4мин 25р 50сек	5мин 25р 60сек
16	Баскетбол №16 Броски по кольцу	1.Броски по кольцу одной рукой 2.Броски двумя руками в прыжке 3.Броски по кольцу после ведения с ударом о щит	20р 20р 20р	35р 25р 25р
17	№17 Развитие силы	1.Сгибание рук в упоре лежа 2.Сгибание рук в упоре сзади сидя 3.Подтягивание обратным хватом на низкой перекладине	2х15р 2х15р 2х15р	3х15р 3х15р 2х20р
18	Комплекс №18 Пресс	1.Поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты руки за головой. 2.Приседание пятки вместе, носки врозь, руки за головой 3.»Складка»	3х20р 2х35р 3х15р	3х25р 2х40р 3х15р
19	Комплекс №19	1. «Складка» назад лежа на животе 2. «Ножницы» ногами лежа на спине, руки за головой. 3. «Пистолет» на каждую ногу	3х30 2х40 2х15	3х30 2х45 3х10
20	Комплекс №20 Гимнастика	1.Стойка на лопатках – мостик и т.д. 2.Прыжки: ноги врозь, приземление и отход 3. Сгибание рук в упоре	9р 9р 3х8р	10р 10р 3х10р
21	№21	Прыжки со скакалкой за 20с	76 86	76 86
22	№22	Подтягивание из вися(мал)	12	13

23	№23	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(дев)	38 20	42 22
24	№24	Приседание на одной с поддержкой	15 11	16 12
25	№25	Прыжки в длину с места	220 190	240 195
26	№26	Прыжки вверх из полуприседа	20 18	22 20
27	№27	Поднимание туловища	30 28	40 35
28	№28	Бег на месте в течение 10с(количество шагов)	23 20	25 22
29	№29	Функциональные пробы на ЧСС		
30	№30	Составить комплекс УГ (утренней гимнастики)		

31	№31	Составить комплекс ОРГ		
32	Круговая тренировка №32	1.Подтягивания обратным хватом 2ст.-сгибание рук в упоре сзади 3ст.-«пистолет» 4ст.-поднимание туловища 5ст.-скакалка	50	60
33	№33 Футбол. На владение мячом	1. Набивание мяча ногой 2. Набивание мяча головой 3. Ведение мяча с обводкой фишек	12р 5р 7фишек 2x15м	15р 6р 8 фишек 2x20м
34	№34 Футбол Совершенствован ие ударов и передач	1.передачи мяча внутренней частью стопы у стены 2.Удары: а) подъемом б) резаные удары 3.Удары с лета	5мин 20 20 20	5мин 20 20 20

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Среднее общее образование	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	<i>В.И.Лях.</i> Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета Физическая культура.	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.6	Учебная, научная, научно – популярная и художественная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.8	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		

2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а так же магнитофонных записей
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 и видеовходы/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 образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
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		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.9	Кольца механические с механизмом крепления		
5.10	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.11	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.12	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.13	Скамейка гимнастическая мягкая		
5.14	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят

			перекладина, брусья, мишени для метания
5.15	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
5.16	Скамья атлетическая вертикальная		
5.17	Скамья атлетическая наклонная		
5.18	Стойка для штанги		
5.19	Штанги тренировочные		
5.20	Гантели наборные		
5.21	Коврик гимнастический	К	
5.22	Акробатическая дорожка	Г	
5.23	Маты гимнастические	Г	
5.24	Мяч набивной(1-5 кг)	Г	
5.25	Мяч малый (теннисный)	К	
5.26	Скакалка гимнастическая	К	
5.27	Палка гимнастическая	К	
5.28	Обруч гимнастический	К	
5.29	Коврики массажные	Г	
5.30	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.31	Сетка для переноса малых мячей	Д	
Легкая атлетика			
5.32	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.33	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.34	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.35	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.36	Лента финишная	Д	
5.37	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.38	Рулетка измерительная(10 м, 50 м)	Д	

5.39	Номера нагрудные	Г	
Подвижные и спортивные игры			
5.40	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.41	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.42	Мячи баскетбольные	Г	
5.43	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.44	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.45	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.46	Сетка волейбольная	Д	
5.47	Мячи волейбольные	Г	
5.48	Табло перекидное	Д	
5.49	Ворота для мини-футбола	Д	
5.50	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.51	Мячи футбольные	Г	
5.52	Номера нагрудные	Г	
5.53	Ворота для ручного мяча	Д	
5.54	Мячи для игры в ручной мяч	Г	
5.55	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Туризм			
5.56	Палатки туристские (двухместные)	Г	
5.57	Рюкзаки туристские	Г	
5.58	Комплект туристский бивуачный	Д	
Измерительные приборы			
5.59	Пульсометр	Г	
5.60	Шагомер электронный	Г	
5.61	Комплект динамометров ручных	Д	
5.62	Динамометр становой	Д	

5.63	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.64	Тонометр автоматический	Д	
5.65	Весы медицинские с ростомером	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.66	Аптечка медицинская	Д	
Дополнительный инвентарь			
5.67	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 для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, 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, книжные шкафы (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	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	

Примечание: Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся). Условные обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз.), **К** – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса), **Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

Учебно-методические средства обучения

• **основная учебная литература:**

Основной учебник «Физическая культура 10-11 классы» под редакцией В.И.Ляха, учебник для общеобразовательных организаций, Москва «Просвещение» 2020 г. Учебник написан по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» и соответствует требованиям ФГОС среднего (полного) общего образования.

• **дополнительная учебная литература:**

1. Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона/авт.-сост. М.И. Васильева и др. – 2-е изд., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008. – 183 с.
2. «Твой олимпийский учебник»: учебное пособие для учреждений образования России. – 6-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2001. – 160 с.: ил.
3. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 10-11 кл.: Урок физкультуры: спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009. – 144 с.: ил.
4. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
5. Поурочные разработки по физкультуре. 10-11 классы. / Ковалько В.И. /Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – 400 с. –
6. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 класс. /автор В.И. Лях / Издательство: Просвещение, 2010. – 272 с., 50 ил.
7. Справочник учителя физической культуры. Авторы-составители: Киселев П.А. / Киселева С.Б., издательство: Учитель, 2011. – 251 с.
8. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении: метод. пособие / Ф.И. Собянин. – М.: Дрофа, 2007. – 61 с.

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru/	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://school-collection.edu.ru	«Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
http://www.openclass.ru/	«Сеть творческих учителей»
http://www.it-n.ru/communities	Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://fizkulturavshcole.narod.ru	"Я иду на урок физкультуры"
http://www.fizkult-ura.ru/	Коллекция цифровых образовательных ресурсов

Приложение 1 – календарно-тематический план для 10 класса

Приложение 2 – календарно-тематический план для 11 класса

Лист корректировки

10-11 класс

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

В связи с приведением образовательной программы СОО по физической культуре в соответствие с ФОП вносятся следующие изменения:

- Способы самостоятельной двигательной деятельности
- Плавательная подготовка
- Спортивная и физическая подготовка. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.
- Атлетические единоборства