«Рассмотрено» «Принято» «Утверждено»

На заседании МО на заседании Приказ № 95

Протокол № 1 педагогического совета от «29»08.2023 г

От «29»08.2023г Протокол № 1 Директор школы

Руководитель МО от «29»08.2023г Якушин К.В.

Якунина М.Р. Председатель педсовета

Якушин К.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 10 - 11 КЛАСС**

**по предмету «Физическая культура»**

( 68 часов)

Учитель МБОУ СОШ № 52

Якунина Марина Рафаиловна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на 2023 – 2024 учебный год

**Город Хабаровск, 2023**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся средней (полной общеобразовательной школы разработана в соответствии с положениями Федерального закона N 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. По авторской линии УМК Г. И. Погадаева «Рабочая программа физическая культура» базовый уровень 10-11 класс.

***Предметные результаты освоения программы ориентированы на формирование универсальных учебных действии и функциональной грамотности (читательской – ЧГ, креативного мышления – КМ, финансовой – ФГ, математической – МГ, естественно - научной – ЕНГ, глобальных компетенций – ГК), на применении знаний, умений и навыков обучающимися в учебных и реальных жизненных ситуациях.***

На ступени среднего образования главными целями предмета «Физическая культура» являются:

•развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

•воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;

•овладение школьниками технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта;

•освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

•приобретение школьниками компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение ими навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа физического воспитания учащихся 10-11 классов направлена на решение следующих задач:

•формирование у учащихся потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

•приобретение ими знаний о физической культуре, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;

•укрепление здоровья школьников, воспитание у них стремления к гармоничному физическому развитию и повышению своей работоспособности;

•освоение учащимися простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками;

•развитие у школьников основных двигательных качеств: силы, быстроты, реакции, координации движений, гибкости, выносливости;

•формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

При проведении занятий по физической культуре следует соблюдать установленные санитарно гигиенические требования и правила безопасности. Оценка достижений учащихся производится в соответствии с требованиями, установленными Министерством образования и науки Российской Федерации.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА.**

Изучение курса «Физическая культура» в старшей школе обеспечивает:

• умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

• владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики различных заболеваний;

• владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, развития физических качеств;

• выполнение физических упражнений разной функциональной направленности , использование их в ре жиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

• владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, умелое применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Структурно курс состоит из трех учебных разделов: теоретического, практического и контрольно оценочного. Изучение этих разделов обеспечивает получение обучаемыми знаний о физической культуре, освоение ими различных способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные и на родные игры, двигательные действия из базовых видов спорта.

Контрольно-оценочный раздел обеспечивает получение оперативной, текущей и итоговой информации о качестве освоения теоретических знаний и практических умений, состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровня сформированности и физической культуры каждого ученика. Основу курса составляют базовые виды спорта. Они представлены темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Баскетбол», «Волейбол». При этом в содержание каждой из этих тем включены подвижные игры, наиболее подходящие данному виду спорта.

Формы организации занятий в средней (полной) общеобразовательной школе – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.  
Для качественного освоения предметного и метапредметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков – с образовательно-познавательной, образовательно-предметной образовательно-тренировочной направленностью.  
На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся изучают способы и правила организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по проведению таких занятий с использованием ранее пройденного материала.  
Уроки с образовательно-предметной направленностью проводятся в основном при практическом изучении учебного материала по легкой атлетике, кроссовой подготовке, спортивных и подвижных игр.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств. Школьники получают представление о физических нагрузках, их влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этих нагрузок.

Изучение курса «Физическая культура» в старшей школе предусматривает достижение учащимися личностых, метапредметных и предметных результатов, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Учащиеся 10 классов должны иметь представление о путях и способах развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепления индивидуального здоровья; технологиях современных оздоровительных систем; навыках организации коллективной деятельности; технике безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности.  
Они должны уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, простейшие приёмы самомассажа и релаксации; преодолевать естественные и искусственные препятствия; выполнять приёмы страховки и самотсраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять нормативы ВФСК «ГТО»; принимать участие в учебно-исследовательских и проектных работах.

Учащиеся 11 классов должны иметь представление о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья; профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности .Они должны уметь применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного, семейного отдыха; для участия в массовых спортивных соревнованиях; для активного  
формирования здорового образа жизни; выполнять нормативы ВФСК «ГТО»; принимать участие в учебно-исследовательских и проектных работах.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Рабочая программа ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения образовательной программы, которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в средней школе. В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования на базовом уровне, выпускник научится:

• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

• пояснять способы контроля и оценки физического развития и физической  
подготовленности;

• соблюдать правила и использовать способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально прикладной и оздоровительно корригирующей направленности;

• характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

•характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое на значение и знать особенности проведения;

• составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

• практически использовать приемы защиты и самообороны;

•составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

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

• планировать содержание и направленность процесса самостоятельной подготовки к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО, осваивать технику тестовых упражнений и повышать уровень развития основных физических качеств;

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

• самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

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

• проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

• выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

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

• осуществлять судейство в избранном виде спорта;

• составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Предмет «Физическая культура» является обязательным для включения во все учебные планы, в том числе в индивидуальные учебные планы обучающихся. На изучение физической культуры на ступени среднего общего образования отводится 136 учебных часа, 68 часов в 10 классе (2 часа в неделю) и 68 часов в 11 классе (2 часа в неделю).

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Примерная программа ориентирована на выполнение требований, установленных ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в средней школе.

**Личностные результаты** выражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования отражают:

• гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее много национального народа России, уважение ее государственных символов;

• 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 национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

• готовность служить Отечеству и защищать его;

• сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

• сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии человеческими 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, на ходить общие цели, сотрудничать для их достижения;

• навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и 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, как важному 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 образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек — курения, употребления алкоголя и наркотиков;

• бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью — собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;

• осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

• основы экологического мышления, осознание влияния социально экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта эколого- направленной деятельности;

• ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностям и физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры**:

• способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области эстетической культуры:**

• красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;

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

• способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных  
системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время  
самостоятельных занятий физической культурой;

• умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить на и более рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,  
физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

**Метапретметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего общего образования отражают:

• умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и в не учебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;

• умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;

• владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и 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 этих источников;

• умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

• умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

• владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

• владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, как и личностные, могут проявляться в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры**:

• знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;

• знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни. В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятным аппаратом;

• способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениям, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи.

**В области нравственной культуры:**

• способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;

• способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

• умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области трудовой культуры:**

• умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;

• умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области физической культуры:**

• умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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 учётом 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.

**Учебно-тематический план 10 - 11 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы** | **1 п/г** | **II п/г** | **год** |
| **Основы знаний:** |  | | |
| **Знания о физической культуре**: | | | |
| Физическая культура как социальное явление: Физическая культура как часть культуры общества и человека. Структурные основы развития культуры. Физическая культура как способ и условие жизнедеятельности человека. | В процессе проведения урока | В процессе проведения урока | В процессе проведения урока |
| Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Оздоровительная физическая культура. Прикладная физическая культура. Соревновательно-достиженческая физическая культура. | В процессе проведения урока | В процессе проведения урока | В процессе проведения урока |
| -Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». Требования ФГОС | В процессе проведения урока | В процессе проведения урока | В процессе проведения урока |
| **Организация самостоятельных занятий оздоровительной культуры.** | | | |
| Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни. Основные типы и формы активного отдыха. Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели | В процессе проведения урока | В процессе проведения урока | В процессе проведения урока |
| Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной ФК. Учёт показателей текущего состояния организма. Учёт оперативных показателей состояния организма. | В процессе проведения урока | В процессе проведения урока | В процессе проведения урока |
| Формы организации в современных системах оздоровительной ФК. Планирование урочных форм занятий в процессе кондиционной тренировки. | В процессе проведения урока | В процессе проведения урока | В процессе проведения урока |
| **Физическое совершенствование**. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | |
| Упражнения коррегирующей направленности и профилактической гимнастики | В процессе проведения урока | В процессе проведения урока | В процессе проведения урока |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность:** | | | |
| Баскетбол | **-** | **12** | **12** |
| Волейбол | **8** | **8** | **16** |
| **Прикладно – ориентировочная физкультурная деятельность** | | | |
| Лёгкая атлетика | **10** | **16** | **26** |
| Гимнастика с элементами акробатики | **14** | **-** | **14** |
| Итого | **32** | **36** | **68** |

**Естественные основы**: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований изанятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

**Физическое совершенствование**

**Упражнения в системе занятий оздоровительной физическойкультурой.**

Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала).

**Упражнения в системе спортивной подготовки.Гимнастика с основами акробатики.**

Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах (составляются учащимися на основе ранее изученного учебного материала). Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

*Легкая атлетика.* Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного учебного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

*Лыжные гонки.* Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).

*Спортивные игры.* Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.

**Упражнения культурно-этнической направленности.**

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:*

**знать/понимать**

* о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**Уметь**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
* выполнять простейшие приемы самомассажа;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни.

Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения.

Требования безопасности на занятиях физической культурой;

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Уметь:**

* Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
* Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
* Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
* Выполнять соревновательные упражнения и техника - тактические действия в избранном виде спорта;
* Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
* Выполнять простейшие приемы самомассажа;
* Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана.

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей (физической культуры с физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности: проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализа, действия партнера и др.

**Предполагаемые результаты:**

В результате изучения предмета «Физическая культура» учащиеся должны **знать/понимать:**

* + - роль физической культуры в формировании здорового образа жизни;
    - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
    - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

**Уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта и д**емонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м с низкого старта Прыжки через скакалку | 14,0 140 | 15,5 150 |
| Сила | Подтягивание туловища из виса, кол-во раз  Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с.) | 12  -  240 26 | -  18  205 24 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Бег на 2000 м Бег на 1000 м | 9.00 | 9.30 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков | 6 | 5 |
| Челночный бег 5x10 м | 12,0 | 14,0 |

* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для  повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Итоговые оценки:**

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

**Основные критерии выставления оценок** по теоретическому курсу***«5» - ставится если:***

* полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
* есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
* рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
* четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

***«4» - выставлена тогда когда:***

* раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
* в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
* определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

***«3» - ставится если:***

* усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
* определения понятий не достаточно четкие;
* не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
* допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

***«2» - получает тот кто:***

* не раскрыл основное содержание учебного материала;
* не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
* при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
* допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Характеристика учебного процесса.**

К формам организации занятий по физической культуре в средней школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающяя

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

* словесный;
* демонстрации;
* разучивания упражнений;
* совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
* игровой и соревновательный.

**Содержание тем учебного курса**

Логика изложения и содержания рабочей программы полностью соответствуют требованиям федерального компонента государственного стандарта начального образования, поэтому в программу не внесено изменений.

**Знания о физической культуре.**

* Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
* Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.
* Физические упражнения. Влияние физических упражнений на физическое развитие.
* Физическое совершенствование.
* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Гимнастика для глаз.
* Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне.
* Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание.
* Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, торможение.
* Подвижные и спортивные игры.

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

Обучающиеся должны:

* иметь представлениео связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; о режиме дня и личной гигиене; о правилах составления комплексов утренней зарядки,
* уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.

**Легкая атлетика**

|  |  |
| --- | --- |
| *Основная направленность* | *Содержание материала* |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м  Бег на результат 60 м, 100м. |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин  Бег на 1000 м, 2000м, 3000 м. |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега,11-13 шагов разбега. |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега, со своего разбега. |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность, метание гранаты. | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1) с расстояния девушки- 12-14м, юноши – до 16 м.  Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель, и на дальность разных снарядов из разных ИП, толчки и броски набивных мячей весом до3 кг. |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных ИП, бег с ускорением с максимальной скоростью. |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменениями направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками) |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. |

**Гимнастика с элементами акробатики**

|  |  |
| --- | --- |
| *Основная направленность* | *Содержание материала* |
| На освоение строевых упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слия­нием, по восемь в движении |
| На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. |
| На освоение ОРУ с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг) тренажерами, эспандерами  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами. |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе, подъём переворотом.  Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. |
| На освоение опорных прыжков | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см), прыжок боком, прыжок через гимнастического коня в длину. |
| На освоение акробатичес­ких упражне­ний | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, длинный кувырок, кувырок через препятствие, стойка на руках, стойка на голове выход силой, |
| На развитие координационных способностей | ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Акробатические упражнения, прыжки с гимнастического мостика в глубину. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. |
| На развитие скоростно - силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений |
| На овладение организаторскими способностями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя прос­тейших комбинаций упражнений. Правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |

**Спортивные игры**

|  |  |
| --- | --- |
| *Основная направленность* | *Содержание материала* |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение). |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках |
| На развитие координационных способностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом, метание в цель различными мячами; жонглирование; упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме и т.д.) |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Ведение мяча в высокой, низкой и средней стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом  и развитие координационных способностей, техники перемещений | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения  Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи ведения мяча или броска; тактика нападений (расстановка игроков, быстрый прорыв) Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников) Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых, способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию спортивных игр. Правила самоконтроля |

**Баскетбол**

|  |  |
| --- | --- |
| *Основная направленность* | *Содержание материала* |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка  двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча. |
| На закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков  Нападение быстрым прорывом (1:0)  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3 |

**Лыжная подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| *Основная направленность* | *Содержание материала* |
| На освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.  Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 - 5 км |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. |

**Реализация программы «Формирование универсальных учебных действий»**

|  |
| --- |
| **Планируемые результаты программы «Формирование универсальных учебных действий»** |
| **Личностные УУД** |
| **В области познавательной культуры**:  \* формировать владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;  \* формировать владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;  \* формировать владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. |
| **В области нравственной культуры:**  \* формировать способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;  \*формировать способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;  \* формировать владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. |
| **В области трудовой культуры:**  \* формировать умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;  \* формировать умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;  \* формировать умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. |
| **В области эстетической культуры:**  \* формировать красивую (правильную) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;  \*формировать хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;  \*формировать культуру движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. |
| **В области коммуникативной культуры:**  \*формировать умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  \*формировать умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  \*формировать умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности |
| **В области физической культуры:**  \*формировать владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  \*формировать владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  \*формировать умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. |
| **Метапредметные УУД (познавательные, коммуникативные, регулятивные)** |
| \*формировать умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  \*умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; |
| \*формировать умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  \*формировать осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  \*формировать умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |
| \*формировать умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  \*формировать умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного груда, находить возможности и способы их улучшения;  \*формировать способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; |
| \*формировать способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  \*формировать овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; |
| \*формировать умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| **Предметные УУД** |
| \*формировать умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  \*формировать умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью |
| \*формировать способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  \*формировать умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; |
| \*формировать способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  \*формировать умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; |
| \*формировать бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;  \*формировать умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; |
| \*формировать умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;  развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  \*формировать умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| \*формировать умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;  \*формировать умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; |
| \*формировать умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  \*умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  \*формировать умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |

**Формирование и развитие функциональной грамотности на уроках ФК 5-9 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Компетентности функциональной грамотности | Знания | Умения | Навыки |
| Общекультурная  Сфера культурно-историческая. | Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни; сохранение здоровья и высокой работоспособности; подготовка к труду и защите Отечества. | Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. | Способность  присваивать исторический  опыт |
| Учебно-познавательная  сфера науки, искусства. | Познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом | Способность учиться всю жизнь, владение знаниями, умениями и навыками |
| Коммуникативная   сфера общения | Владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии | Владение устным и письменным общением |
| Социальная  сфера общественных отношений (политика, труд, религия, межнациональные отношения, экология, здоровье) | понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом. | Умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха | Способность брать на  себя ответственность участвовать в совместном принятии решений |
| Личностная   сфера социально - культурная | Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение | Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма | Определение основных жизненных целей и способов их достижения. Активная адаптация к социокультурному окружению для достижения основных жизненных целей. |

**Формы организации деятельности учащихся урок**

*Перечень программно-методического обеспечения и демонстрационные печатные формы:*

- Таблицы по стандартам физического развития к физической деятельности

* Плакаты демонстрационные
* Учебные карточки по развитию двигательных качеств

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

* Стенка гимнастическая
* Перекладина гимнастическая
* Скамейки гимнастические
* Гантели
* Мячи малые (теннисные)
* Скакалки гимнастические
* Мячи малые (мягкие)
* Палки гимнастические
* Обручи гимнастические
* Секундомер
* Флажки разметочные
* Рулетка измерительная
* Номера нагрудные
* Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой
* Мячи баскетбольные

- Табло перекидное

* Мячи футбольные
* Компрессор для надувания мячей
* Аптечка

**Список литературы:**

- Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура 5—11 классы под редакцией А. П. Матвеева «Просвещение», 2007г,

* Примерные программы среднего общего образования А.П.Матвеев, Москва «Просвещение», 2007г
* Сборник программы для средней школы. Система А.П.Матвеева. Изд. «Учебная литература» 2009г
* «Физическая культура в школе» Ю.А.Янсон. «Феникс» 2004г.
* «Уроки физической культуры в школе», «Новые педагогические технологии» Ю.А.Янсон. «Феникс» 2005г.
* «Примерные программы по физической культуре» 1-11 классы. Изд. «Учитель», 2006г.

- Учебное пособие для 10-11 кл. «Физическая культура» А.П.Матвеев,М. «Просвещение» 2009г.

**Учебно-методическое обеспечение и информационные источники**

Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 24.04.1999 №80-Ф3;
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. №1507-р.
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
5. Обязательный минимум содержание основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.02.1998 г. №1236;
6. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Письмо МО РФ от26.03.2002 г. №30-51-197/20.

О введении зачётов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РФ от 18.11.1985 г. №317

1. [Медиатека (prosv.ru). Электронные учебники в Медиатеке. 1000 учебников с интерактивными объектами и удобной навигацией. Можно использовать через сайт или мобильное приложение.](https://media.prosv.ru/)  
   [Доступ к электронным учебникам издательства «Просвещение»](https://media.prosv.ru/static/files/Mediateka_UserGuide.pdf).
2. [Электронный банк заданий по функциональной грамотности](https://fg.resh.edu.ru/).
3. [Сетевой комплекс информационного взаимодействия субъектов Российской Федерации в проекте «Мониторинг формирования функциональной грамотности учащихся»](http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/).
4. [Банк заданий PISA](https://profcentr.ggtu.ru/index.php/dokumenty/43-bank-zadanij-pisa).
5. [Мастер-классы PISA](https://profcentr.ggtu.ru/index.php/programmy/11-materialy/81-master-klassy-pisa).
6. [Онлайн-курсы повышения квалификации при подготовке к PISA](https://profcentr.ggtu.ru/index.php/programmy/11-materialy/88-onlajn-kursy-povysheniya-kvalifikatsii).
7. [Издания центра ГГТУ Учитель будущего](https://profcentr.ggtu.ru/index.php/programmy/11-materialy/88-onlajn-kursy-povysheniya-kvalifikatsii).
8. [Функциональная грамотность в современном образовании. Сборник заданий для подготовки к международному сравнительному исследованию PISA](https://profcentr.ggtu.ru/images/documents/izd_function.pdf).