****

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

**Планируемые личностные результаты**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

**Познавательные универсальные учебные действия.**

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

**Коммуникативные универсальные учебные действия.**

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования.**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

выполнять приёмы самостраховки и страховки;

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;

**выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;**

**Содержание учебного предмета**

 Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

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

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

**Психолого-педагогические основы**

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

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

**Медико-биологические основы**

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

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

## Легкая атлетика

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

**Гимнастика с элементами акробатики.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Баскетбол.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

## Лыжная подготовка

Основы техники передвижения на лыжах. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств.

**Волейбол.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Элементы единоборств**

Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

**Практика:**Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока  | Количество часов |   Тема урока  |
| **1 полугодие** **Раздел 1 . Лёгкая атлетика (13 часов)**   |
| 1  | 1 | Техника безопасности на занятияхфизическими упражнениями разной направленности.  |
| 2  | 1 | Освоение техники спортивной ходьбы.  |
| 3  | 1 | Овладение техникой преодоления полосы препятствий туристичекой направленности.  |
| 4  | 1 | Овладение техникой преодоления полосы препятствий туристичекой направленности.  |
| 5  | 1 | Оздоровительный бег с сочетанием спортивной ходьбой.  |
| 6  | 1 | Спринтерский, эстафетный бег.Совершенствование техники низкого старта.  |
| 7  | 1 | Кроссовый бег. Развитие выносливости.  |
| 8  | 1 | Кроссовый бег. Развитие выносливости.  |
| 9  | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину.  |
| 10  | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину.Сдача норм комплекса Г.Т.О.  |
| 11  | 1 | Совершенствование техники метания гранаты 500гр. 700гр.  |
| 12  | 1 | Совершенствование техники метания гранаты . Сдача норм комплекса Г.Т.О.  |
| 13  | 1 | Техника безопасности при занятиях гимнастикой.Строевые упражнения.  |
| **Раздел 2. Гимнастика (14часов)**  |
| 14  | 1 | Освоение комплекса оздаровительных упражнений.Развитие гибкости.  |
| 15  | 1 | Освоение комплекса оздаровительных упражнений.Развитие Скоростно-силовых качеств  |
| 16  | 1 | Освоение комплекса упражненений адаптивной гимнастики для сколиоза,плоскостопия.  |
| 17  | 1 | Освоение комплекса упражненений адаптивной гимнастики для  |
|  | 1 | сердечно-сосудистой системы.  |
| 18  | 1 | Освоение комплекса упражнений адаптивной гимнастики для сколиоза,остеохондроза.  |
| 19  | 1 | Строевые упражнения. Изучить комбинации из акробатических упражнений.  |
| 20  | 1 | Строевые упражнения. Изучить комбинации из акробатических упражнений.  |
| 21  | 1 | Строевые упражнения. Изучить комбинации из акробатических упражнений.  |
| 22  | 1 | Изучить гимнастические упражнения на бревне , перекладине.  |
| 23  | 1 | Изучить гимнастические упражнения на бревне , перекладине.  |
| 24  | 1 | Изучить гимнастические упражнения на параллельных брусьях ,низкой перекладине.  |
| 25  | 1 | Изучить гимнастические упражнения на параллельных брусьях, низкой перекладине.  |
| 26  | 1 | Изучить гимнастические упражнения на параллельных брусьях, низкой перекладине.  |
| 27  | 1 | Сдача норм комплекса Г.Т.О. на высокой, низкой перекладинах.  |
| **Раздел 3. Баскетбол (12 часов)**  |
| 28  | 1 | Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении . Развитие координационных способностей.  |
| 29  | 1 | Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении . Развитие координационных способностей.  |
| 30  | 1 | Совершенствовать передачу мяча и ловлю на месте ,движении . Развитие координационных способностей.  |
| 31  | 1 | Совершенствовать передачу мяча и ловлю на месте ,движении . Развитие координационных способностей.  |
| 32  | 1 | Совешенствовать технику броска мячавкорзину на месте и в движении.  |
| 33  | 1 | Совершенствовать технику броска мяча в корзину на месте и в движении.  |
| 34  | 1 | Совершенствовать групповые индивидуальные тактические действия в защите.  |
| 35  | 1 | Совершенствовать групповые =индивидуальные тактические действия в нападение.  |
| 36  | 1 | Совершенствовать групповые =индивидуальные тактические действия в нападении.  |
| 37  | 1 | Освоение умений ,навыков в учебной игре баскетбол.  |
| 38  | 1 | Освоение умений ,навыков в учебной игре баскетбол.  |
| 39  | 1 | Освоение умений ,навыков в учебной игре баскетбол.  |
| **Раздел 4. Волейбол (12 часов)**  |
| 40  | 1 | Освоение специальных упражнений и технических действий в игре волейбол.  |
| 41  | 1 | Изучить технику приема мяча сверху и передача мяча на месте и движении.  |
| 42  | 1 | Изучить технику приема мяча сверху и передача мяча на месте и движении.  |
| 43  | 1 | Изучить технику приема мяча снизу и передача мяча на месте и движении  |
| 44  | 1 | Изучить технику приема мяча снизу и передача мяча на месте и движении  |
| 45  | 1 | Ознакомить с техникой верхней прямой подачи мяча.Развитие силовых способностей.  |
| 46  | 1 | Ознакомить с техникой нижней прямой подачи мяча.Развитие силовых способностей.  |
| 47  | 1 | Ознакомить с техникой нападающего удара. Развитие силовых способностей.  |
| 48  | 1 | Совершенствовать умения и навыки в учебной игре волейбол.  |
| 49  | 1 | Совершенствовать умения и навыки в учебной игре волейбол.  |
| 50  | 1 | Совершенствовать умения и навыки в учебной игре волейбол.  |
| 51  | 1 | Совершенствовать умения и навыки в учебной игре волейбол.  |
| **2 Полугодие** **Раздел 5. Лыжная подготовка (20 часов)**  |
| 52  | 1 | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.  |
| 53  | 1 | Совершенствовать технику попеременного 2-шажного хода.  |
| 54  | 1 | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.  |
| 55  | 1 | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода.  |
| 56  | 1 | Совершенствовать технику лыжных ходов. Развитие выносливости.  |
| 57  | 1 | Совершенствовать передвижение на лыжах до 5км.  |
| 58  | 1 | Совершенствовать применение хода в зависимости от рельефа дистанции.  |
| 59  | 1 | Изучить технику конькового хода. Развитие быстроты.  |
| 60  | 1 | Изучить технику конькового хода. Развитие быстроты.  |
| 61  | 1 | Совершенствовать переходс одновременных ходов на переменные.  |
| 62  | 1 | Совершенствовать технику преодоления подъемов при прохождении дистанции.  |
| 63  | 1 | Совершенствовать технику спуска с горы и торможения.  |
| 64  | 1 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3км.  |
| 65  | 1 | Научить преодолению препятствий на лыжах.  |
| 66  | 1 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3км.и5км.  |
| 67  | 1 | Совершенствование лыжных ходов на учебном кругу.  |
| 68  | 1 | Прохождение дистанции 3км. 5км. Сдача норм комплекса Г.Т.О.  |
| 69  | 1 | Совершенствовать умения ,навыки катания с гор.  |
| 70  | 1 | Прохождение дистанции 3км. 5км. Сдача норм комплекса Г.Т.О.  |
| 71  | 1 | Прохождение дистанции 3км. 5км. Сдача норм комплекса Г.Т.О.  |
| **Раздел 6. Гимнастика (6часов)**  |
| 72  | 1 | Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.  |
| 73  | 1 | Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.  |
| 74  | 1 | Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.  |
| 75  | 1 | Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.для гибкости.  |
| 76  | 1 | Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики для координации.  |
| 77  | 1 | Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики для координации.  |
| **Раздел 7. Мини-футбол (10 часов)**  |
| 78  | 1 | Совершенствовать учебную игру в мини -футбол.  |
| 79  | 1 | Совершенствовать комбинации из основных элементов.  |
| 80  | 2 | Совершенствовать учебную игру в мини -футбол.  |
| 81  | 1 | Совершенствовать комбинации из основных элементов.  |
| 82  | 3 | Совершенствовать учебную игру мини-футбол.  |
| 83  | 2 | Совершенствовать комбинации из основных элементов.  |
| **Раздел 8. Элементы единоборств (13 часов)**  |
| 84-85 | 2 | Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы. |
| 86-88 | 3 | Техника элементов акробатики и элементы единоборства |
| 89-91 | 3 | Упражнения в равновесии. Элементы единоборства |
| 92-94 | 3 | Защита от захватов и обхватов. Техника элементов акробатики  |
| 95-96 | 2 | Основы тактики спортивного самбо. Упражнения в равновесии |
| **Раздел 9. Лёгкая атлетика (6часов)**   |
| 97  | 1 | Бег по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования |
| 98 | 1 | Бег по пересеченной местности с переносом груза на плечах |
| 99  | 1 | Спринтерский бег на 100м. Сдача норм ГТО |
| 100  | 1 | Кроссовый бег на 2000 м. и 3000 м. Сдача норм ГТО |
| 101  | 1 | Метание гранаты весом 500 и 700 гр. Сдача норм ГТО |
| 102 | 1 | Сдача норм комплекса ГТО |
| **Итого: 102часов**  |  |

**Аннотация к рабочей программе**

Программы разработаны на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, Программы Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение

**Цели:**

* Целью школьного физического воспитания 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.

**Задачи:**

* 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 целеустремлённости, 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 также как формы активного отдыха и досуга).

здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

В соответствии с учебным планом Филиал МАОУ «Новоатьяловская СОШ» «Старокавдыкская СОШ». на изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отводится 102 часа в год из расчёта 3 часа в неделю.

* **УМК:** Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 класс. М.: Просвещение