

Пояснительная записка

10-11 классы

Физическая культура является одной из составляющих культур общества. Она является обязательным учебным курсом в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «физическая культура» в школе входит в предметную область «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения (физкультурно-оздоровительные мероприятия, внеклассная работа, физкультурно – массовые и спортивные мероприятия) достигается формирование личности школьника.

Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, умением применять основные виды физкультурно-спортивной деятельности в различных ситуациях и разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа составлена с учетом создания максимально благоприятных условий для раскрытия, развития и самосовершенствования физических и духовных способностей школьников, их самоопределение и саморазвитие, а также с учетом дифференцированного и индивидуального подхода к каждому школьнику.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе рабочей программы ФГОС «Физическая культура» 10-11 классы. Автор В. И. Лях. Москва «Просвещение» 2015 год и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам программного материала.

Рабочая программа включает в себя пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам программного материала; требования к уровню подготовки учащихся; распределение учебного времени прохождения программного материала, цель и задачи обучения.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету физическая культура.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

При разработке учебной программы по предмету «Физическая культура» учитывались регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Основными слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов средней образовательной программы по

предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Физическая культура как образовательный предмет в школе требует систематического усвоения учебной программы не только на уроках, но и посредством заданий на дом.

Выполнение домашних заданий является одним из важных условий повышения активности учащихся, улучшения их физической подготовленности, укрепления здоровья и внедрения физической культуры в быт.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности учебных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также задания из пройденного программного материала, это могут быть имитационные движения, различные передвижения, группировки, стойки, строевые упражнения.

По окончании средней школы учащийся должен показывать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Место курса в учебном плане.

Предмет «физическая культура» является обязательным для включения во все учебные планы, в том числе в индивидуальные учебные планы учащихся и в учебные планы по профилям обучения. Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» введен как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: В.И Лях, А.А Зданевич. Физическая культура. 10-11 класс: М.Просвещение, 2011 год.

Общая характеристика и содержание 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, использования их в режиме учебной и производственной

деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами, 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 знаний о физической культуре и безопасности жизнедеятельности, освоение 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 гармоническое физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, спортивные, подвижные и народные 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, уровне сформированности и физической культуры каждого ученика.

Основу курса составляют базовые виды спорта. Они представлены темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры».

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

Предметные результаты освоения курса обеспечивают школьникам дальнейшее профессиональное обучение, успешную профессиональную деятельность.

Цель физического воспитания: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

На ступени среднего (полного) образования это означает:

- развитие физических качеств и способностей учащихся, совершенствования их функциональных возможностей, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание у них бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
- овладение школьниками технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение их индивидуального опыта социально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта;
- освоение учащимися системы знаний о физической культуре, ее роли и значении для формирования 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.

Задачи физического воспитания:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам и повышению работоспособности;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, климатических условий.
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, ориентирование в пространстве, быстроты и точности двигательных реакций, согласование движений, ритма, равновесия, точности воспроизведения и дифференцирования силовых, временных, пространственных движений) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта и сознательное применение их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции;
- освоение простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками, состоянием здоровья;
- углубление представления об основных видах спорта.

**Годовой план – график программного материала
по физической культуре в 10-х классах
(3 часа в неделю)**

№	Вид программного материала	Количество часов/уроков	
		Классы	
		10 (юн)	10 (дев)
1	Основы знаний по физ. культуре	В процессе урока	
3	Легкая атлетика	30	30
4	Баскетбол	12	12
5	Гимнастика	21	21
6	Лыжная подготовка	18	18
7	Волейбол	21	21
Всего часов:		102	102

**Годовой план – график программного материала
по физической культуре в 11-х классах
(3 часа в неделю).**

№	Вид программного материала	Количество часов/уроков	
		Классы	
		11 (юн)	11 (дев)
1	Основы знаний по физ. культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	30	30
3	Баскетбол	12	12
4	Гимнастика	21	21
5	Лыжная подготовка	18	18
6	Волейбол	21	21
Всего часов:		102	102

Годовой план – график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям.

№	Разделы программы	Часы	1 полугодие		2 полугодие	
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физ. культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	30	1 - 15			88 - 102
3	Баскетбол	12	16 - 27			
4	Гимнастика с элементами акробатики	21		28 - 48		
5	Лыжная подготовка	18			49 - 66	
6	Волейбол	21			67 - 78	79 - 87
Всего часов:		102	48		54	

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

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 культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь 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 контроля их эффективности;
- 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 физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями; основы их структур, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений на оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организация и проведение самостоятельных и самостоятельных 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.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки 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 любому виду спорта;

Составлять:

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

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.

Основа курса «Физическая культура» состоит из трех частей: основ знаний по физической культуре и основ безопасности жизнедеятельности школьника; из умений и навыков базовых видов спорта, представленных темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры» и физическое совершенствование.

Основы знаний по физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труда и защите Отечества. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы.

- Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способ составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания; Использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
- Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости, ловкости) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы.

- Роль физической культуры и спорта в профилактике заболевания и укреплению 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 показатель здоровья. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирования индивидуального здоровья и стиля жизни.

Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление навыков закаливания.

- Воздушные ванны. Теплые (свыше +20 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

- Солнечные ванны.
- Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. . Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей с состояния здоровья учащихя. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Закрепление приемов самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.

Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Баскетбол:

- терминология баскетбола;
- влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств;
- правила игры, судейство игры;
- техника безопасности на занятиях баскетболом, правила поведения;
- организация и проведение соревнований;
- самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол:

- терминология волейбола;
- влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств;
- правила игры, судейство игры;
- техника безопасности при занятиях волейболом, правила поведения;
- организация и проведение соревнований;
- самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики:

- основы биомеханики гимнастических упражнений;
- влияние гимнастических упражнений на телосложение и осанку человека;
- техника безопасности при занятиях гимнастикой, правила поведения;
- оказание первой помощи при травмах и повреждениях на занятиях гимнастическими упражнениями;
- самоконтроль при занятиях гимнастикой;
- страховка и самостраховка во время занятий на снарядах.

Легкая атлетика:

- основы биомеханики легкоатлетических упражнений;
- влияние легкоатлетических упражнений на развитие двигательных качеств и телосложение человека;
- правила проведения соревнований и судейство;
- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой;
- самоконтроль при занятиях легкой атлетики;
- оказание первой помощи при травмах.

Лыжная подготовка:

- освоение техники лыжных ходов;
- переход с одновременных ходов на попеременные;
- преодоление подъемов, спусков и препятствий;
- прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 метров Бег 100 метров	5,1 сек 14, 7 сек	5,6сек 17, 5 сек
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине	9 раз	
	Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине		14 раз
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места.	200см	170 см
Выносливость	Кроссовый бег 3 км	16.00 мин	
	Кроссовый бег 2 км		11.30 мин
Координацион-ные	Челночный бег 3 x10м.	8,0 сек	9,3сек
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	+9 см	+12 см

В соответствии с требованием к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к отечеству, чувства гордости за свою родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению; готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере,

гражданской позиции, к истории, к культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России, народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций, с учетом региональных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора; формировании нравственных чувств, нравственного поведения; осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей; правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Коммуникативные результаты:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими людьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения; находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты своей деятельности, находить компромиссы в принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- 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.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения и составлять планы по ее осуществлению; ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, сознательно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение правильно оценивать выполнение учебной задачи и собственных возможностей ее решения;
- умение 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;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.
- 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 информацию, получаемую из этих источников;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 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.

В средней школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования 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, умения творчески их применять при организации проведения самостоятельных занятий физической культурой:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств; в активном включении в здоровый образ жизни; укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- освоение системы знаний о физическом совершенствовании человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, лечебной) с учетом

- индивидуальных возможностей и особенностей организма; планирование содержания занятий, включение их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением правил поведения и техники безопасности; профилактики травматизма; освоения умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 - расширение опыта организации физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, а именно: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующие воздействия на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб; определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
 - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
 - овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разных формах игровой и соревновательной деятельности;
 - расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организмам.
-
- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной и гимнастики и физической подготовки и выполнять их, учитывая индивидуальные способности и состояние здоровья.
 - 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;
 - 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;
 - способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
 - способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
 - умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием жестов судьи;
 - 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;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки;
- 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 нормами и представлениями;
- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В результате изучения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 10-11х классов должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Должны иметь представление:

- о путях и способах развития физических качеств и способностей;
- о совершенствовании функциональных возможностей организма;
- об укреплении индивидуального здоровья;
- о технологиях современных оздоровительных систем;
- о навыках организации коллективной деятельности;
- о роли физической культуры в трудовой деятельности и сохранении творческой активности;
- о технике безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности.

Выполнять:

- индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять элементы судейства соревнований и правила проведения туристических походов.

Уметь:

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию

телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;

- выполнять основные гимнастические, акробатические комбинации, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх и передвижениях на лыжах в условиях активного отдыха и досуга;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий.

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 (полного) общего образования отражают:

- гражданскую идентичность, патриотизм, чувство ответственности и долга перед Родиной, любовь и уважение к Отечеству, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов;
- гражданскую позицию 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 навыков саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, к культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России, народов мира;
- нравственное, толерантное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;
- готовность и способность к образованию и саморазвитию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, физкультуры и спорта, общественных отношений;
- бережное, ответственное отношение к физическому и психологическому здоровью – собственному и других людей;
- умение оказывать первую помощь;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций, с учетом региональных, социальных и экономических особенностей;
- моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора; сформированность нравственных чувств, нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в различных ситуациях;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных общественных государственных проблем;
- основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи, осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты проявляются 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 особенностями физического развития и физической подготовленностью.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культуры, 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 наиболее 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 культуры.

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, проявляются 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 развитие 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 понятийным аппаратом;
- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием жестов судьи.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение занимающихся друг к другу, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь 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 организовать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды и обуви;
- 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.