

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

10-11 класс

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;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-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, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

-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 оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное 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 учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Предметные результаты (для обучающихся не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой)

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические сведения о древних олимпийских играх;
- характеризовать основные показатели физического развития: длина и масса тела;
- разрабатывать и рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы утренней зарядки, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски на лыжах с гор и пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного и чувашского спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять комплексы упражнений физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- проводить занятия физической культуры с использованием ходьбы, бега и лыжных прогулок оздоровительной направленности.

Предметные результаты (для обучающихся, имеющих противопоказания для занятий физической культурой или существенные ограничения по нагрузке)

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические сведения о древних олимпийских играх;
- характеризовать основные показатели физического развития: длина и масса тела;
- разрабатывать и рационально планировать режим дня и учебной недели с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- составлять комплексы утренней зарядки, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- выполнять гимнастические комбинации с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- выполнять спуски на лыжах с гор и пологого склона с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного и чувашского спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья;
- выполнять комплексы упражнений физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.

II. Содержание курса

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Формы и средства контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела. Современные спортивно-оздоровительные системы физической культуры. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Олимпийские игры.

Спортивно- оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО»).

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях. Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках. Поворот боком, «мост» из положения стоя. Легкая атлетика: в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину; Метание гранаты на дальность и метание гранаты из различных положений; Передвижения на лыжах; технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх: *баскетболе*, передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Броски мяча одной и двумя руками. Индивидуальные действия в защите. Нападение против личной защиты. *Волейбол*, Подача мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Тактические взаимодействия. Прием и передача мяча. Одиночное блокирование. *Футбол, мини-футбол*. Удары по мячу. Остановка катящегося мяча подошвой, летящего мяча внутренней стороной стопы, грудью. Отбор мяча. *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта*. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Правила и организация проведения соревнований по видам спорта. Правила и организация проведения соревнований по одной из спортивных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Основы выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка во время занятий. Индивидуально- ориентировочные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег; Судейство соревнований по видам спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине*.

**III. Тематическое планирование по физической культуре
10-11 класс**

№ п/ п	Темы	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	<i>В процессе урока</i>	
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<i>В процессе урока</i>	
3	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
	Легкая атлетика	21	21
	Спортивные игры (баскетбол)	15	15
	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
	Единоборства (национально-региональный компонент)	3	3
	Лыжная подготовка	18	18
	Спортивные игры (волейбол)	24	24
	Плавание	6	3
	Итого	105	102