

# **I. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

## **1.1 Знания о физической культуре.**

### **Социокультурные основы.**

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

Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

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

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

### **Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

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

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

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий ((передвижения на лыжах, гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных двигательных качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

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

### **Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

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

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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового образа жизни.

### **Закрепление навыков закаливания.**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения

следкеи проводить с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

#### **Закрепление приемов саморегуляции.**

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

#### **Закрепление приемов самоконтроля.**

Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

## **2. Способы физкультурной деятельности.**

### **Самостоятельные занятия.**

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

### **Самонаблюдение и самоконтроль.**

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

### **Оценка эффективности занятий.**

Методы оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена

## **3. Физическое совершенствование.**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), оздоровительного бега и пр.

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Спортивные игры:* совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

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

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

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

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

### **Прикладная физкультурная деятельность.**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

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

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

*Лёгкая атлетика (юноши):* метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

*Лыжная подготовка (юноши):* преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

## II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

### **Выпускник научится:**

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, 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;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

#### **Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование.**

***Выпускник научится:***

- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижения старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты.**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- 
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

#### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в

различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства 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 учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные 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.

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

#### **Предметные результаты.**

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической 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 контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

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

#### **Осуществлять:**

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

#### **Составлять:**

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

#### **Демонстрировать:**



Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30м, с	5.0	5.4
	Бег 100м, с	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	-	14
	Прыжок в длину с места	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3км, мин/с	13.50	-
	Кроссовый бег на 2км, мин/с	-	10.00

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

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

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом типа телосложения и индивидуальных возможностей учащихся.

**Должны быть освоены:**

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

**Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по общефизической подготовке: бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивание, бег на выносливость, наклон вперед из положения сидя, подъем туловища из положения лежа в сед; осуществления соревновательной деятельности по одному или нескольким видам спорта.

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

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Разделы программы (темы)	Количество уроков (часов)	
		класс	
		10	11
<b>1.</b>	<b>Базовая часть:</b>	<b>88</b>	<b>88</b>
<b>1.1.</b>	<b>Знания о ФК</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
1.1.1	Социокультурные основы	2	2
1.1.2	Психолого-педагогические основы	2	2
1.1.3	Медико-биологические основы	3	3
<b>1.2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
1.2.1	Самостоятельные занятия	3	3
1.2.2	Самонаблюдение и самоконтроль	2	2
1.2.3	Оценка эффективности занятий	2	2
<b>1.3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>74</b>	<b>74</b>
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность: -Спортивные игры	20	20
	-Гимнастика с элементами акробатики	18	18
	-Легкая атлетика	14	14
	-Лыжная подготовка	18	18
	-Прикладно-ориентированная подготовка	2	2
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть:</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
2.1.	Связанный с региональными, национальными особенностями	<b>6</b>	<b>6</b>
	- лыжная подготовка	2	2
	- спортивные игры: баскетбол	4	4
	волейбол	4	4
2.2.	По выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой.	<b>8</b>	<b>8</b>
	- спортивные игры: баскетбол	8	8
	волейбол	2	2
		6	6
<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>102</b>

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям.**

№	Разделы программы	четверть, класс		1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть		год
		10	11	10	11	10	11	10	11			
<b>1</b>	<b>Базовая часть:</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>88</b>		
1.1.	Знания о ФК	3	3	1	1			3	3	7		
1.2	Способы физкультурной деятельности	2	2	2	2	1	1	2	2	7		
1.2.1	Самостоятельные занятия	1	1	1	1			1	1	3		
1.2.2	Самонаблюдение и самоконтроль	1	1			1	1			2		
1.2.3	Оценка эффективности занятий			1	1			1	1	2		
<b>1.3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>74</b>		
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1					1	1	2		
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:											
	-Спортивные игры: баскетбол волейбол	10 -	10 -					- 10	- 10	20		
	-Гимнастика с элементами акробатики			18	18					18		
	-Легкая атлетика	8	8					6	6	14		
	-Лыжная подготовка					18	18			18		
	-Прикладно-ориентированная подготовка	1	1					1	1	2		
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>11</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>14</b>		
2.1.	Связанный с региональными, национальными особенностями.					6	6			6		
	- лыжная подготовка					2	2			2		
	-спортивные игры: баскетбол волейбол					4 -	4 -			4 -		
2.2.	По выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой.	2	2			5	5	1	1	8		
	- спортивные игры: баскетбол волейбол	2 -	2 -			- 5	- 5	- 1	- 1	2 6		
	<b>итого</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>102</b>		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ (102 ч. в год - 3 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ
<b>Раздел 1. Основы знаний (7 часов)</b>		
<b>10 класс</b>		
<b>1.1 Правовые основы физической культуры и спорта</b>	Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); Закон РФ «Об образовании» (принят в 2012 г.)	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации».
<b>1.2 Понятие о физической культуре личности</b>	Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.
<b>1.3 Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья</b>	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения.
<b>1.4 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение</b>	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими

<b>травматизма на занятиях физическими упражнениями</b>	мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.	упражнениями.
<b>1.5 Основные формы и виды физических упражнений</b>	Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).	Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества.
<b>1.6 Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями</b>	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры.
<b>1.7 Адаптивная физическая культура</b>	Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация.	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр.
<b>11 класс</b>		
<b>1.8 Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упр.</b>	Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.
<b>1.9 Формы и средства контроля индивидуальной</b>	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают

<b>физкультурной деятельности</b>	субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физической деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов).	в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.
<b>1.10 Основы организации двигательного режима</b>	Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций.
<b>1.11 Организация и проведение спортивно-массовых соревнований</b>	Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнал «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе».
<b>1.12 Понятие телосложения и характеристика его основных типов</b>	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.	Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования.
<b>1.13 Способы регулирования массы тела человека</b>	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела.	Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения.
<b>1.14 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</b>	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему.
<b>1.15 Современные спортивно-оздоровительные системы</b>	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга	Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады.

<b>физических упражнений</b>	(атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств.	
<b>1.16 Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение</b>	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности.

<b>СОДЕРЖАНИЕ КУРСА</b>	<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ</b>
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>		
<b>2.1. Легкая атлетика (14 часов)</b>		

	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	
<b>2.1.1</b> <b>Совершенствование техники спринтерского бега – 2 ч.</b>	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег		Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>2.1.2</b> <b>Совершенствование техники длительного бега – 2 ч.</b>	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>2.1.3</b> <b>Совершенствование техники метания в цель и на дальность - 1 ч.</b>	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена,	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности



	лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние	4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние	
<b>2.1.4 Развитие выносливости – 2 ч.</b>	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин	Используют данные упражнения для развития выносливости
<b>2.1.5 Развитие скоростно-силовых способностей – 1 ч.</b>	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>2.1.6 Развитие скоростных способностей – 2 ч.</b>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов		Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
<b>2.1.7 Развитие координационных способностей – 1 ч.</b>	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления, метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками		Используют данные упражнения для развития координационных способностей
<b>2.1.8 Знания - 1 ч.</b>	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей.

	легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
<b>2.1.9.Самостоятельные занятия - 1 ч.</b>	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>2.1.10 Совершенствование организаторских умений - 1 ч.</b>	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
<b>2.2 Лыжная подготовка (20 часов)</b>		
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
<b>2.2.1 Освоение техники лыжных ходов - 19 ч.</b>	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, Финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции
<b>2.2.2 Знания - 1 ч.</b>	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники
<b>2.3 Баскетбол (16 часов).</b>		
<b>2.3.1 Совершенствование</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений,

<p><b>техники передвижений, остановок, поворотов, стоек - 1 ч.</b></p>		<p>остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>2.3.2 Совершенствование ловли и передачи мяча - 1 ч.</b></p>	<p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>2.3.3 Совершенствование техники ведения мяча - 1 ч.</b></p>	<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>2.3.4 Совершенствование техники бросков мяча – 2 ч.</b></p>	<p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>2.3.5 Совершенствование техники защитных действий- 1 ч.</b></p>	<p>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>2.3.6 Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных</b></p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>

способностей -- 1 ч.		
<b>2.3.7 Совершенствование тактики игры. -- 1 ч.</b>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>2.3.8 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей - 5 ч.</b>	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.
<b>2.3.9 Углубление знаний о спортивных играх - 1 ч.</b>	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры
<b>2.3.10 Самостоятельные занятия - 1 ч.</b>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

2.3.11 <b>Овладение организаторскими умениями - 1 ч.</b>	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр.
<b>2.4 Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).</b>		
2.4.1 <b>Совершенствование строевых упражнений - 1 ч.</b>	<i>Юноши и девушки.</i> Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	Чётко выполняют строевые упражнения
2.4.2 <b>Совершенствование ОРУ без предметов - 1 ч</b>	<i>Юноши и девушки.</i> Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений.
2.4.3 <b>Совершенствование ОРУ с предметами - 1 ч.</b>	<i>Юноши.</i> С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. <i>Девушки.</i> Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
2.4.4 <b>Освоение и совершенствование висов и упоров – 3 ч.</b>	<i>Юноши.</i> Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. <i>Девушки.</i> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений
2.4.5 <b>Освоение опорных прыжков -2 ч.</b>	<i>Юноши.</i> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см <i>Девушки.</i> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений
2.4.6 <b>Освоение акробатических упражнений – 3 ч.</b>	<i>Юноши.</i> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов. <i>Девушки.</i> Сед углом; стоя на коленях наклон	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.

	назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	
<b>2.4.7 Развитие координационных способностей - 1 ч.</b>	<b>Юноши, девушки.</b> Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
<b>2.4.8 Развитие силовых способностей и силовой выносливости - 1 ч.</b>	<b>Юноши.</b> Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. <b>Девушки.</b> Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>2.4.9 Развитие скоростно-силовых способностей - 1 ч.</b>	<b>Юноши и девушки.</b> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>2.4.11 Развитие гибкости - 1 ч.</b>	<b>Юноши и девушки.</b> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	Используют данные упражнения для развития гибкости
<b>2.4.12 Знания о физической культуре - 1 ч.</b>	<b>Юноши и девушки.</b> Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных

		тренировок.
<b>2.4.13</b> Самостоятельные занятия - 1 ч.	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>2.3.14</b> <b>Овладение организаторскими умениями - 1 ч.</b>	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
<b>2.5 Волейбол (16 часов).</b>		
<b>2.5.1</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек - 1 ч.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>2.5.2</b> Совершенствование приема и передачи мяча – 1 ч.	Варианты техники приема и передач мяча.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
<b>2.5.3</b> Совершенствование техники подач мяча - 2 ч.	Варианты подач мяча.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<b>2.5.4</b> Совершенствование техники нападающего удара 2 ч.	Варианты нападающего удара через сетку.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

<p><b>2.5.5</b> Совершенствование техники защитных действий - 1 ч.</p>	<p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>2.5.6</b> Освоение тактики игры - 1 ч.</p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p><b>2.5.7</b> Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей – 5 ч.</p>	<p>Игра по упрощённым правилам. Игра по основным правилам.</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p>
<p><b>2.5.8</b> Углубление знаний о спортивных играх - 1 ч.</p>	<p>Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	<p>Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры.</p>
<p><b>2.5.9</b> Самостоятельные занятия - 1 ч.</p>	<p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.</p>	<p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>



<b>2.3.10</b> <b>Овладение организаторскими умениями - 1 ч.</b>	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.	Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр.
<b>3. Способы физкультурной деятельности (7 часов).</b>		
<b>3.1</b> <b>Самостоятельные занятия – 3 ч.</b>	Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.	Организуют и планируют содержание индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Определяют способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.
<b>3.2</b> <b>Самонаблюдение и самоконтроль – 2 ч.</b>	Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности.	Контролируют индивидуальное здоровье на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности.
<b>3.3</b> <b>Оценка эффективности занятий – 2 ч.</b>	Методы оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Тестирование уровня физической подготовленности, а также физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.	Характеризуют методы оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Тестируют уровень физической подготовленности, а также физическую и техническую подготовленность по базовым видам спорта школьной программы. Ведут дневник спортсмена.
<b>4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа).</b>		
<b>4.1</b> <b>Организация и планирование самостоятельных занятий – 1 ч.</b>	Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.	Организуют и планируют самостоятельные занятия физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепляют навыки закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённые в начальной и основной школе.

<b>4.2 Выполнение комплексов, упражнений оздоровительных систем – 1 ч.</b>	Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики, оздоровительного бега и пр. Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).	Выполняют комплексы, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики, оздоровительного бега и пр. Ведут дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).
<b>5. Прикладно-ориентированная подготовка (2 часа).</b>		
<b>Разработка и применение упражнений прикладной физподготовки – 2 ч.</b>	<i>Спортивные игры:</i> игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий. <i>Гимнастика (юноши):</i> лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. <i>Лёгкая атлетика (юноши):</i> метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища. <i>Лыжная подготовка:</i> преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.	<p>Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.</p>

### Универсальные учебные действия 10-11 класс.

<b>Результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования</b>	<b>Наличие соответствующих материалов в содержании учебника и календарно-тематического планирования</b>
<i>Личностные результаты</i>	
Воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и	В § 1 отражены правовые основы физической культуры и спорта, закреплённые в таких государственных документах, как Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «О физической культуре и спорте», Федеральный закон «Об образовании в

<p>настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн).</p>	<p>Российской Федерации». Знакомство с этими законами и их выполнение позволяют глубже понять не только права каждого на свободный доступ к занятиям физической культурой и спортом в целях развития физических, интеллектуальных и нравственных особенностей личности, но и обязанности соблюдать эти законы. В § 16 подчёркивается важная роль олимпийского движения в вопросах укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, содействия гуманистическому воспитанию. В частности, девиз олимпийского движения гласит: «Никакой дискриминации в спорте — ни политической, ни религиозной, ни расовой». В этом же параграфе отмечается высокий авторитет и огромная роль нашей страны в деле развития и укрепления спортивного и олимпийского движения. Подтверждением этого является, в частности, организация и проведение Олимпийских игр 1980 г. в Москве и зимних Олимпийских игр 2014 г. в Сочи.</p>
<p>Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.</p>	<p>Этой цели служит материал §1, в котором раскрыты конституционные права и обязанности гражданина Российской Федерации в сфере занятий физической культурой и спортом. В § 2 подчёркивается роль и значение личности, которая должна осознанно принимать и соблюдать общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, национальные и региональные традиции.</p>
<p>Воспитание готовности к служению Отечеству, его защите.</p>	<p>В § 1 говорится о физической подготовке граждан допризывного и призывного возраста к защите Отечества. Решению этой задачи служат также многие другие параграфы учебника: § 17—25, а в особенности § 24 и 32.</p>
<p>Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, понимания своего места в поликультурном мире.</p>	<p>В § 1 содержится информация об объектах физической культуры и спорта в стране (включая описание физкультурно-спортивных и образовательных организаций, которые осуществляют деятельность в области физической культуры и спорта, паралимпийского движения России), спортивных клубах, занятиях физической культурой и спортом по месту жительства и месту отдыха граждан, адаптивной физической культуре, подготовке спортивного резерва, спорте высших достижений, ответственности должностных лиц за исполнение Федерального закона «О физической культуре и спорте». Формированию мировоззрения и осознанию своего места в поликультурном мире способствуют также знания, содержащиеся в параграфах учебника «Понятие о физической культуре личности», «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение», «Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья» и др.</p>
<p>Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; формирование готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p>	<p>Решению данной задачи способствует изучение и последующее выполнение заданий, представленных в учебнике в разделе 3 «Самостоятельные занятия физическими упражнениями».</p>

Формирование основ толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	Для обеспечения данной задачи в учебник включены материалы по адаптивной физической культуре (§ 7) и практический материал по спортивным играм (баскетболу, гандболу, волейболу, футболу — § 17—20).
Выработка навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.	Формированию этих навыков способствует овладение материалом раздела 2 учебника «Базовые виды спорта школьной программы», освоение и соблюдение правил поведения, техники безопасности на занятиях физическими упражнениями (§ 4).
Формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей.	Этому способствуют материалы учебника, в которых обсуждаются вопросы нравственного сознания и поведения учащихся во время их участия в занятиях по спортивным играм (§ 17—20) и спортивным единоборствам (§ 24).
Воспитание готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	Воспитанию способности к образованию и самообразованию способствуют материалы всех трёх разделов учебника, а особенно сведения, содержащиеся в разделе 3 «Самостоятельные занятия физическими упражнениями».
Воспитание эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.	Выработке названных качеств способствуют материалы учебника, которые изложены в § 11, 12, 30, 31.
Выработка знаний и умений принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	Эти знания и умения приобретаются в результате освоения § 2, 13, материалов раздела 3.
Формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь.	Овладению этими знаниями и умениями способствуют материалы учебника, изложенные в § 8 и 29, а также повторение материала, изложенного в учебнике для 8—9 классов под названием «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах» и «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями».
Формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем.	Достижение этой цели происходит посредством повторения материала учебника для 8—9 классов «Профессионально-прикладная физическая подготовка», а также в процессе овладения различными знаниями и умениями, рекомендованными для учащихся 10—11 классов.
Формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды.	Формированию экологического мышления способствует приобретение знаний и умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность в различных условиях природной и социальной среды (§15, 23, 33, 34).

<p>Воспитание ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p>	<p>Воспитанию рыцарского отношения мужчины к женщине способствует овладение материалом учебника для 8—9 классов «История возникновения и развития физической культуры», а также материалом § 14 учебника для учащихся 10—11 классов, в котором доказывается, что регулярные и разносторонние занятия физической культурой и спортом позволяют молодым людям активно противостоять вредным привычкам, аморальному и безнравственному образу жизни, укреплять здоровье в целях сохранения его для будущей счастливой семейной жизни.</p>
<p><b>Метапредметные результаты</b></p>	
<p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p>	<p>В учебнике последовательно поставлены задания, направленные на формирование универсальных учебных действий, которые позволяют учащимся определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи познавательной деятельности с помощью Интернета, специальной литературы и средств массовой информации.</p>
<p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Выработке этого умения способствуют материалы § 17—21.</p>
<p>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.</p>	<p>Учащимся при подготовке домашних заданий предлагаются задания по активному использованию материалов учебника, Интернета и средств массовой информации, приводятся конкретные ссылки на сайты.</p>
<p>Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.</p>	<p>Этому требованию в учебнике посвящены § 5, 8, 9, 26 и др. С помощью этих материалов учащиеся приобретают умения и способности самостоятельно использовать знания по различным аспектам физической культуры, умение ориентироваться в различных источниках информации и критически их оценивать.</p>
<p>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.</p>	<p>Эти умения юноши и девушки приобретают при овладении материалом § 4, 10, 11.</p>
<p>Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.</p>	<p>Этим умением учащиеся овладевают в процессе освоения материала таких параграфов учебника, как § 1, 14, 15. В этих параграфах учащимся предоставлена информация о назначении и функциях различных социальных институтов, начиная от школы и заканчивая институтом, армией, семьей.</p>

Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.	Во время совместных занятий под руководством учителя или тренера, а также во время самостоятельных занятий учащиеся приобретают умение обсуждать и анализировать свою стратегию поведения, осуществлять правильный выбор тактического рисунка во время занятий единоборствами или в процессе спортивной игры с соблюдением правил честной игры.
Владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.	Во всех разделах учебника имеются сведения о необходимости соблюдения и правильного использования в речи адекватных терминов и понятий. Этому же требованию соответствуют также материалы всех параграфов раздела 1 учебника «Общетеоретические и исторические сведения».
Владение навыками познавательной рефлексии, а именно осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	Эти навыки приобретаются в процессе освоения физических упражнений, описанных в разделе 3 учебника «Самостоятельные занятия физическими упражнениями», а также в процессе освоения учащимися способов регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями и при осуществлении контроля индивидуальной физкультурной деятельности.
<b>Предметные результаты</b>	
Понимание роли и значения физической культуры в развитии общества и человека, целей и принципов современного олимпийского движения, его роли и значения в современном мире, влияния на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.	Этих результатов учащиеся достигнут в процессе овладения материалом § 15 и 16.
Понимание роли и значения занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.	Осознания необходимости вести здоровый образ жизни, понимания роли и значения занятий физическими упражнениями, умения осуществлять гигиенические процедуры, включая закаливание, самомассаж, неприятия вредных привычек учащиеся достигают при освоении материала почти всех параграфов учебника, но особенно при соблюдении правил поведения, изложенных в § 9, 13 и в разделе 3.
Характеристика индивидуальных особенностей физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями	Понимание индивидуальных особенностей физического и психического развития в связи с занятиями физическими упражнениями происходит у учащихся при освоении ими § 12, а также при повторении материала учебника для 8—9 классов «Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность», «Психические процессы в обучении двигательным действиям» и др.
Характеристика особенностей функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью.	Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями представлены в учебнике для учащихся 8—9 классов (§ 2—4), а данные об особенностях планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной

	направленности и контроля за их эффективностью изложены в учебнике в § 8, 12, 25.
Характеристика особенностей организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.	Особенности организации и проведения всевозможных индивидуальных занятий физическими упражнениями разной направленности (общеразвивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей) рассматриваются в учебнике в разделе 3. Дополнительно решению этой задачи служат также два параграфа из учебника для учащихся 8—9 классов — «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и «Адаптивная физическая культура».
Характеристика особенностей обучения и самообучения двигательным действиям, особенностей развития физических способностей на занятиях физической культурой.	Этот материал изложен в разделе 2, в котором даны методики обучения основным двигательным действиям (гимнастическим, спортивно-игровым, легкоатлетическим, плаванию, единоборствам и зимним видам спорта), а также соответствующий материал по особенностям развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости). Пополнить знания на эту тему можно, ознакомившись с § 27, 30, 31. Этому же служит и материал учебника для учащихся 8—9 классов «Основы обучения и самообучения двигательным действиям».
Характеристика особенностей форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности.	§ 5 и 6 дают исчерпывающие ответы на поставленные вопросы.
Характеристика особенностей содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности.	Сведения об особенностях содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности представлены в § 15, а также во всех параграфах учебника в разделах 2 и 3.
Соблюдение правил организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.	Правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом изложены как в отдельных параграфах учебника (§ 4, 26), так и во всех параграфах практических частей учебника.
Соблюдение правил культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований	Данные на тему правил культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий спортивными играми содержатся в § 17—20, а правила поведения во время соревнований рассматриваются в § 11.
Соблюдение правил профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.	Учащимся представлена подробная информация на тему правил профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах (в учебнике для учащихся 8—9 классов в § 8 и в учебнике для учащихся 10—11 классов в § 4).
Соблюдение правил экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.	В различных параграфах учебника говорится о правильном использовании спортивного инвентаря и необходимой экипировки во время занятий

	физическими упражнениями (для примера в § 22 подчёркиваются правила использования спортивного инвентаря во время метаний, сообщаются данные о том, как правильно одеваться в зимнее время; в § 23 сообщаются сведения о спортивных костюмах и инвентаре, необходимых для занятий лыжной подготовкой, и др.).
Проведение самостоятельных и самодеятельных занятий физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью	Методические сведения и практические умения по проведению самостоятельных и самодеятельных занятий физическими упражнениями с разной направленностью изложены в достаточном объёме в двух учебниках по физической культуре для учащихся 8—9 и 10—11 классов (раздел 3).
Осуществление контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.	Способы контроля и самоконтроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой в полном объёме содержатся во всех учебниках, начиная с учебника для младших классов. В учебнике информация на эту тему представлена в § 8, 12 и 13.
Использование приёмов страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмов оказания первой помощи при травмах и ушибах.	Подробно эти умения, которыми должны овладеть учащиеся, описаны в учебнике для 8—9 классов (§ 8) и в учебнике для учащихся 10—11 классов (§ 4)
Использование приёмов массажа и самомассажа.	Сведения об использовании приёмов массажа и самомассажа каждый ученик может почерпнуть из материалов учебника для 8—9 классов (§ 7), а также из § 28 учебника для 10—11 классов.
Проведение занятий физической культурой и спортивных соревнований с учащимися младших классов.	Освоение материала всех разделов учебника для 8—9 и 10—11 классов — основа для осуществления организации и проведения занятий физической культурой и спортивных соревнований с учащимися младших классов.
Осуществление судейства соревнований по одному из видов спорта.	Освоив материалы, изложенные в учебнике для 8—9 и 10—11 классов, ученики не должны испытывать трудности в вопросах осуществления судейства соревнований (спортивные игры, лёгкая атлетика, плавание, зимние виды спорта и др.)
Составление индивидуальных комплексов физических упражнений различной направленности.	Учащиеся, которые используют наш учебник, не будут иметь сложностей при составлении индивидуальных комплексов физических упражнений различной направленности (на развитие определённых физических качеств, на оздоровление с использованием разных физических упражнений, на исправление определённых дефектов физического развития, на закаливание и др.).
Составление планов-конспектов индивидуальных занятий и систем занятий.	По мере освоения материалов учебников для учащихся 8—9 и 10—11 классов ученики будут грамотно составлять планы-конспекты индивидуальных занятий



	и систем занятий (например, с использованием материала по спортивным играм, лёгкой атлетике, роликовым конькам, атлетической гимнастике и т. п.)
Определение уровней индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.	Процедуры и методы оценки показателей физического развития и физической подготовленности изложены во всех учебниках по физической культуре (например, в учебнике для 8—9 классов в § 5). Более подробная информация на эту тему содержится также в учебном пособии для учителей физической культуры (Лях В. И. Физическая культура. 10—11 классы. Тестовый контроль. — М.: Просвещение, 2012). Это пособие может использоваться учащимися старшего школьного возраста.
Определение эффективности занятий физическими упражнениями, функционального состояния организма и физической работоспособности.	Информацию о благоприятном влиянии проведённых занятий физическими упражнениями на различные системы организма заинтересованный ученик найдёт в таких параграфах учебника, как §7, 8, 25 и в других.
Определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.	Знания и умения на тему определения дозировки физических нагрузок разной направленности раскрыты в § 8, а также во всех параграфах раздела 2, в которых даны рекомендации на тему допустимых (оптимальных) нагрузок при использовании материала по спортивным играм, единоборствам, плаванию, лёгкой атлетике и др.

