**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов»В.И. Ляха, А.А. Зданевича.М, «Просвещение», 2012 год.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также спортивным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Сроки освоения программы: 2 года.

Форма обучения : очная.

Режим занятий: 3 часа в неделю.

Цели и образовательные результаты представлены на не­скольких уровнях — личностном, метапредметном и предмет­ном.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

 В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части-*базовую* и *вариативную. В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-позна­вательной направленностью, уроки с образовательно-обучаю­щей направленностью и уроки с образовательно-тренировоч­ной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педа­гогической задачи).

 *Уроки с образовательно-познавательной направлен­ностью* дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных заня­тий, обучают навыкам и умениям по их планированию, про­ведению и контролю. Важной особенностью этих уроков яв­ляется то, что учащиеся активно используют учебники по фи­зической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ра­нее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, форми­рования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспо­собности, активности процессов внимания, памяти и мышле­ния. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также ин­дивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответ­ственно образовательный и двигательный компоненты. Обра­зовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств уча­щихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланирован­ных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необхо­димо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), кото­рая по своему характеру должна соотноситься с задачами дви­гательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной час­ти отводится на решение соответствующей педагогической за­дачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части уро­ка зависит от продолжительности основной части, но не пре­вышает 5—7 мин.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совер­шенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техни­ки их выполнения и т. п.). В основной школе данный вид уроков проводится по ти­пу комплексных уроков с решением нескольких педагогичес­ких задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

* планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершен­ствование;
* планирование освоения физических упражнений согла­совывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с за­кономерностями постепенного нарастания утомления, возни­кающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществля­
ется после решения задач обучения в определенной последо­
вательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота;
2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способ­
ности); 3) выносливость (общая и специальная).

*Уроки с образовательно-тренировочной направлен­ностью* используются для развития физических качеств и про­водятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущест­венно как целевые уроки и планируются на основе принци­пов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соот­ношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специ­альной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного резуль­тата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической под­готовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уро­ках с образовательно-тренировочной направленностью уча­щихся обучают способам контроля величины и функциональ­ной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

— обеспечение постепенного нарастания величины физи­
ческой нагрузки в течение всей основной части урока;

* планирование относительно продолжительной заклю­чительной части урока (до 7—9 мин);
* использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
* обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных со­кращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры но­сит образовательную направленность и по возможности дол­жен активно включать школьников в различные формы *само­стоятельной деятельности* (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домаш­них занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изу­чение всех учебных тем программы отводится 136 ч, из рас­чета 2 ч в неделю с 10 по 11 класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, инди­видуальных педагогических технологий и подходов, програм­ма предусматривает выделение определенного объема учебно­го времени — 20 % (68 часов) от объема времени, отводимо­го на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**Описание места предмета в учебном плане.**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 10-11классах выделяется 204 ч, (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые долж­ны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, пред­назначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минималь­ное содержание образования, которое в обязательном поряд­ке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предме­ту «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — част­ное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способнос­тей учащихся, проявляющихся в активном применении зна­ний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках обра­зовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия самораз­вития и самореализации человека, расширяющего сво­боду выбора профессиональной деятельности и обес­печивающего долгую сохранность творческой актив­ности;

• понимание физической культуры как средства органи­зации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные воз­можности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результа­ты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполне­ния заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, уме­ние организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использова­ние занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетически­ми канонами, формирование физической красоты с по­зиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекатель­ностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адек­ватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разно­образных форм занятий физической культурой, их пла­нирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их ис­пользование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;
* владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физи­ческой подготовленности, использование этих показате­лей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобрета­ется и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой.

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

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепле­нием здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здо­рового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

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

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований. ***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учеб­ные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспе­чивать безопасность мест занятий, спортивного инвен­таря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и прово­дить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зави­симости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физичес­ких упражнений и режимы физической нагрузки в за­висимости от индивидуальных особенностей физичес­кого развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать уп­ражнения координационной, ритмической и пластичес­кой направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физичес­кой подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития и осанки, объективно оцени­вать их, соотнося с общепринятыми нормами и пред­ставлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятий­ным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий фи­зическими упражнениями, аргументированно вести диа­лог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гим­настики и физической подготовки;

* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направлен­ностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных осо­бенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по ос­воению новых двигательных действий и развитию ос­новных физических качеств, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в по­ложительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведе­ния занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержа­ния занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной де­ятельности;
* способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуа­ции во время совместных занятий физической культу­рой и спортом, разрешать спорные проблемы на осно­ве уважительного и доброжелательного отношения к ок­ружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать опти­мальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со­хранять при разнообразных формах движения и пере­движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных сис­тем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физи­ческой культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формули­ровать цель и задачи совместных с другими детьми за­нятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оз­доровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы по­ведения и взаимодействия с партнерами во время учеб­ной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных дви­гательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физи­ческих упражнений различной функциональной направ­ленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способнос­ти (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Содержание тем учебного предмета.**

**Знания о физической культуре (6ч)**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в про­грамму Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основ­ные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основ­ное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической куль­турой и спортом.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Характеризовать Олимпийские игры древности как явления культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое направление каждого из них. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражне­ния по профилактике ее наруше­ния и коррекцию. Обосновывать положительное влияние занятий физической под­готовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между разви­тием основных физических качеств и основных систем организма. Ре­гулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей за­нятий. Раскрывать понятие техники двигательного действия и исполь­зовать основные правила ее осво­ения в самостоятельных занятиях. Раскрывать понятие всесторон­него и гармоничного физического развития, характеризовать его от­личительные признаки у разных народов и в разные исторические времена

Обосновывать целесообраз­ность развития адаптивной физи­ческой культуры в обществе, рас­крывать содержание и направлен­ность занятий. Раскрывать понятие спортив­ной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и техни­ческой подготовки. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основ­ные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем челове­ка. Определять задачи и содержа­ние профессионально-прикладной физической подготовки, раскры­вать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Определять назначение физ­культурно-оздоровительных заня­тий, их роль и значение в режиме Дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физи­ческих упражнений для физкуль­турно-оздоровительных занятий. Определять дозировку темпе­ратурных режимов для закаливаю­щих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Характеризовать качества лич­ности и обосновывать возмож­ность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. Характеризовать основные прие­мы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеан­сы. Характеризовать оздоровитель­ную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной по­мощи при травмах и ушибах

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6ч)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (тех­нических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Готовить места занятий в усло­виях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при заняти­ях физической культурой и свое­временно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровитель­ных занятий, определять последо­вательность их выполнения и до­зировку. Составлять планы самостоятель­ных занятий физической подготов­кой, отбирать физические упраж­нения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физи­ческим качеством, индивидуальны­ми особенностями развития орга­низма и уровнем его тренирован­ности. Классифицировать физичес­кие упражнения по функциональ­ной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подго­товкой. Проводить занятия оздорови­тельной ходьбой и оздоровитель­ным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направ­ленности. Выявлять особенности в при­росте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стан­дартами. Характеризовать величину на­грузки по показателю частоты сер­дечных сокращений, регистриро­вать (измерять) ее разными спосо­бами. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным чет­вертям и соотносить их с содержа­нием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самона­блюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. Анализировать технику движе­ний и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Измерять резервные возмож­ности организма и оценивать ре­зультаты измерений.

**Физическое совершенствование (204ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(8ч).** Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Самостоятельно осваивать уп­ражнения с различной оздорови­тельной направленностью и состав­лять из них соответствующие ком­плексы, подбирать дозировку уп­ражнений в соответствии с индиви­дуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комп­лексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физи­ческой нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивиду­альных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осущес­твлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью(204ч)**

***Гимнастика с основами акробатик(42ч).*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекла­дине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Знать и различать строевые команды, четко выполнять строе­вые приемы. Описывать технику акробати­ческих упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатичес­ких упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстни­кам при освоении ими новых акро­батических упражнений, уметь ана­лизировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать уп­ражнения ритмической гимнасти­ки, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнас­тики в различных формах занятий физической культурой. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая пра­вила безопасности, и демонстри­ровать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опор­ных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и актив­но помогать их исправлению. Описывать технику упражне­ний на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комби­нации из числа разученных упраж­нений. Осваивать технику гимнасти­ческих упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывать технику упражне­ний на гимнастической переклади­не и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнасти­ческих упражнений на переклади­не, предупреждая появление оши­бок и соблюдая правила безопас­ности. Описывать технику упражне­ний на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комби­нации из числа разученных упраж­нений. Осваивать технику гимнастичес­ких упражнений на брусьях, преду­преждая появление ошибок и со­блюдая правила безопасности.

***Легкая атлетика(42ч).***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Описывать технику выполне­ния беговых упражнений, осваи­вать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражне­ния для развития физических ка­честв, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сер­дечных сокращений. Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физи­ческой культурой. Описывать технику выполне­ния прыжковых упражнений, осва­ивать ее самостоятельно с преду­преждением, выявлением и ис­правлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упраж­нения для развития физических качеств, контролировать физичес­кую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физи­ческой культурой. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в мета­нии малого мяча для развития фи­зических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.

***Лыжные гонки(36ч).***

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Региональный компонент** – основы лыжных ходов, история лыжных гонок., соревнования, проведение соревнований, преодоление препятствий, Совершенствование лыжных ходов.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Описывать технику передви­жения на лыжах, осваивать ее са­мостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы пере­движения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лы­жах для развития физических ка­честв, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных со­кращений. Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила бе­зопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной под­готовкой, использовать передви­жение на лыжах в организации ак­тивного отдыха

***Спортивные игры(84ч).***

 Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Бадминтон   Игра по правилам.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Организовывать совместные за­нятия баскетболом со сверстника­ми, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения техники игровых дей­ствий и приемов, соблюдать пра­вила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой дея­тельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в бас­кетбол в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстника­ми, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения техники игровых дейст­вий и приемов, соблюдать прави­ла безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волей­бол в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия футболом со сверстника­ми, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки. Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения техники игровых дейст­вий и приемов, соблюдать прави­ла безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха

***Прикладно-ориентированная подготовка(6ч)***.

Прикладно-ориентированные упражнения.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Организовывать и проводить самостоятельные занятий приклад­ной физической подготовкой, со­ставлять их содержание и плани­ровать в системе занятий физичес­кой культурой. Владеть вариативным выполне­нием прикладных упражнений, пе­рестраивать их технику в зависи­мости от возникающих задач и из­меняющихся условий. Применять прикладные упраж­нения для развития физических качеств, контролировать физичес­кую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и про­являть волевые качества личности при выполнении прикладных уп­ражнений

***Упражнения общеразвивающей направленности. Об­щефизическая подготовка(6ч).***

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):* Организовывать и проводить самостоятельные занятий физичес­кой подготовкой, составлять их со­держание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физи­ческой подготовки. Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнас­тикой с основами акробатики, со­ставлять их содержание и планировать в системе занятий физичес­кой культурой. Выполнять нормативы физи­ческой подготовки по гимнастике с основами акробатики. Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержа­ние и планировать в системе заня­тий физической культурой. Выполнять нормативы физичес­кой подготовки по легкой атлетике. Организовывать и проводить самостоятельные занятий лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физичес­кой подготовки по лыжным гонкам. Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетбо­лом, составлять их содержание и планировать в системе занятий фи­зической культурой. Выполнять нормативы физичес­кой подготовки по баскетболу. Организовывать и проводить самостоятельные занятия футбо­лом, составлять их содержание и планировать в системе занятий фи­зической культурой. Выполнять нормативы физичес­кой подготовки по футболу

 **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки***– это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 10-11 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе и спортивных играх. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примеча6ние** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1 | Учебник по физичес­кой культуре |  К | В библиотечный фонд входят комплекты учеб­ников, рекомендованных или допущенных Минис­терством образования и науки Российской Феде­рации |
| 1.2 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культу­ра» | Г | Комплекты разноуровне­вых тематических зада­ний, дидактических карточек |
| 1.3 | Научно-популярная и художественная ли­тература по физи­ческой культуре, спорту, олимпийско­му движению |  Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.4 | Методические изда­ния по физической культуре для учите­лей |  Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 2 Демонстрационные печатные пособия |
| 2.1 | Таблицы по стандар­там физического раз­вития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методичес­кие | Д | Комплекты плакатов по методике обучения дви­гательным действиям, гимнастическим комплек­сам, общеразвивающим и корригирующим уп­ражнениям |
| 2.3 | Портреты выдаю­щихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского дви­жения | Д |  |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** |
| 3.1 | Видеофильмы по ос­новным разделам и темам учебного пред­мета «Физическая культура» | Д |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнас­тических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнова­ний и физкультурных праздников |
| **4** | **Технические средства обучения** |
| 4.1 | Телевизор с универ­сальной приставкой | Д | Телевизор не менее 72 см по диагонали |
| 4.2 | Видеомагнитофон с комплектом видео­кассет | Д |  |
| 4.3 | Аудиоцентр с систе­мой озвучиванияспортивных залов и площадок | Д | Аудиоцентр с возмож­ностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также |
| 4.4 | Радиомикрофон (петличный) | Д |  |
| 4.5 | Мегафон | Д |  |
| 4.6 | Мультимедийный компьютер | Д | Технические требования: графическая операцион­ная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудиовидеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Ос­нащен акустическими ко­лонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презента­ционных) |
| 4.7 | Сканер | Д |  |
| 4.8 | Принтер лазерный | Д |  |
| 4.9 | Копировальный ап­парат | Д | Может входить в матери­ально-техническое осна­щение образовательного учреждения |
| 4.10 | Цифровая видеока­мера | Д | Может входить в матери­ально-техническое осна­щение образовательного учреждения |
| 4.11 | Цифровая фотокаме­ра | Д |  |
| 4.12 | Мультимедиапроек-тор | Д |  |
| 4.13 | Экран (на штативе или навесной) | Д | Минимальные размеры 1,25X1,25 |
| **5** | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование |
| *Гимнастика* |
| 5.1 | Стенка гимнастичес­кая | Г |  |
| 5.2 | Бревно гимнастичес­кое напольное | Г |  |
| 5.3 | Бревно гимнастичес­кое высокое | Г |  |
| 5.4 | Козел гимнастичес­кий | Г |  |
| 5.5 | Конь гимнастический | К |  |
| 5.6 | Перекладина гим­настическая | Г |  |
| 5.7 | Брусья гимнастичес­кие разновысокие | Г |  |
| 5.8 | Брусья гимнастичес­кие параллельные | Г |  |
| 5.9 | Канат для лазанья с механизмом крепления |  Г |  |
| 5.10 | Мост гимнастический подкидной |  Г |  |
| 5.11 | Скамейка гимнастическая жесткая |  Г |  |
| 5.12 | Скамейка гимнастическая мягкая |  Г |  |
| 5.13 | Комплект навесного оборудования |  Г | В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания |
| 5.14 | Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей | Г |  |
| 5.15 | Скамья атлетическая вертикальная | Г |  |
| 5.16 | Скамья атлетическая наклонная | Г |  |
| 5.17 | Стойка для штанги | Г |  |
| 5.18 | Штанги тренировочные | Г |  |
| 5.19 | Гантели наборные | Г |  |
| 5.20 | Вибрационный тренажер М.Ф. Агашина | Г |  |
| 5.21 | Коврик гимнастический | К |  |
| 5.22 | Станок хореографический | Г |  |
| 5.23 | Акробатическая дорожка | Г |  |
| 5.24 | Маты гимнастические | Г |  |
| 5.25 | Мяч набивной (1кг,2кг,3кг) |  Г |  |
| 5.26 | Мяч малый (теннисный) |  К |  |
| 5.27 | Скакалка гимнасти­ческая | К |  |
| 5.28 | Мяч малый (мягкий) | К |  |
| 5.29 | Палка гимнастичес­кая | К |  |
| 5.30 | Обруч гимнастичес­кий | К |  |
| 5.31 | Коврики массажные | Г |  |
| 5.32 | Секундомер настен­ный с защитной сет­кой | Д |  |
| 5.33 | Пылесос | Д | Для влажной уборки за­ла и спортивного инвен­таря |
| 5.34 | Сетка для переноса малых мячей | **Д** |  |
| *Легкая атлетика* |
| 5.35 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 5.36 | Стойки для прыжков в высоту | Д |  |
| 5.37 | Барьеры легкоатлетические трениро­вочные | Г |  |
| 5.38 | Флажки разметоч­ные на опоре | Г |  |
| 5.39 | Лента финишная | Д |  |
| 5.40 | Дорожка разметоч­ная для прыжков в длину с места | Г |  |
| 5.41 | Рулетка измеритель­ная (10 м, 50 м) | Д |  |
| 5.42 | Номера нагрудные | Г |  |
| *Спортивные игры* |
| 5.43 | Комплект щитов бас­кетбольных с коль­цами и сеткой | Д |  |
| 5.44 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 5.45 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 5.46 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |  |
| 5.47 | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
| 5.48 | Стойки волейбольныеуниверсальные | Д |  |
| 5.49 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.50 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 5.51 | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | Д |  |
| 5.52 | Табло перекидное | Д |  |
| 5:53 | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| 5.54 | Сетка для ворот ми-футбола | Д |  |
| 5.55 | Мячи футбольные | Г |  |
| 5.56 | Номера нагрудные | Г |  |
| 5.57 | Компрессор для на­качивания мячей | Д |  |
| *Туризм* |
| 5.58 | Палатки туристские (двухместные) | Г |  |
| 5.59 | Рюкзаки туристские | Г |  |
| 5.60 | Комплект туристский бивуачный | Д |  |
| *Измерительные приборы* |
| 5.61 | Пульсометр | Г |  |
| 5.62 | Шагомер электрон­ный | Г |  |
| 5.63 | Комплект динамо­метров ручных | Д |  |
| 5.64 | Динамометр стано­вой | Д |  |
| 5.65 | Ступенька универ­сальная (для степ-теста) | Г |  |
| 5.66 | Тонометр автомати­ческий | Д |  |
| 5.67 | Весы медицинские с ростомером | Д |  |
|  *Средства доврачебной помощи* |
| 5.68 | Аптечка медицин­ская | Д |  |
| *Дополнительный инвентарь* |
| 5.69 | Доска аудиторная с магнитной поверх­ностью | Д | Доска должна „быть пе­редвижная и легко пере­мещаться по спортивно­му залу |
| 6 | **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 6.1 | Спортивный зал иг­ровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гим­настические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, ту­алетами для мальчиков и девочек |
| 6.2 | Спортивный зал гим­настический |  | С раздевалками для маль­чиков и девочек (шкафчи­ки, мягкие гимнастичес­кие скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.3 | Зоны рекреации |  | Для проведения динамических пауз(перемен) |
| 6.4 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды  |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **7** | **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту | Д |  |
| 7.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
| 7.7 | Гимнастический городок | Д |  |
| 7.8 | Полоса препятствий | Д |  |
| 7.9 | Лыжная трасса | Д | С небольшими отлогими склонами |
| 7.10 | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе | Д |  |

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использо­вана следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально ого­воренных случаев);

К - комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реаль­ной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

***Список литературы.***

1.Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы.  изд. – М.: Просвещение. 2011. – (Стандарты второго поколения).

2.Учебник  Физическая культура 5-7 классы под редакцией М.Я. Виленского  - 5-е изд; М-Просвящение 2012 г.

3. Учебник Физическая культура 8-9 классы под ред,В.И. Лях, А.А. Зданевич.  – 6-е изд, - М. : Просвящение 2012г..

4. Комплексная программа по физической культуре 1-11 класс авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич изд., М: «Просвящение» 2009г

**Планируемые результаты изучения предмета**

*В результате изучения физической культуры учащийся должен:*

Знать/понимать:

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.

Уметь:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использование разнообразных средств передвижений;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять:

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Соблюдать правила:

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