****

**Пояснительная записка**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

**Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

-расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных посложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников, региональной и национальной специфики, а также местных особенностей работы школы.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* педагогического процесса состоят в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических* *правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего и среднего образования — содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на всех уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей учащихся). Материал учебника помогает сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, умения оценивать состояние собственного здоровья и функциональных возможностей организма, учащиеся учатся проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также их сочетанию.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, а также возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения подобных методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчётливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий становится очевидной.

На уроках физической культуры продолжается обучение знаниям по физической культуре, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Школьников необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

На занятиях не прекращается работа по освоению новых упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в разных условиях.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальные упражнения, целенаправленно и часто меняя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким образом достигается разностороннее развитие двигательных способностей, налаживается связь с углублённым техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно совершать несколько сложных действий, отличаются большей организованностью, целеустремлённостью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозаписи, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приёмы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, методы направленного «прочувствования» движений и срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Поэтому при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач

способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (хождение босиком, самомассаж, точечный массаж), приёмов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, а также чётко разработана структура и организация обучения. При планировании базовой и вариативной части программы необходимо учитывать климатические и географические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, время, отведённое на успешное овладение материалом каждого раздела программы. В связи с планированием уроков, на которых внимание будет уделяться развитию двигательных способностей, необходимо регламентировать все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Также нужно запланировать контрольные упражнения, чтобы следить за ходом учебно-воспитательного процесса. С их помощью можно скорректировать выполнение упражнений и оценить степень владения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование с целью определения уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные данные и увидеть произошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. В 10—11 классах значительно шире, чем в предыдущих, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, с максимальными физическими и волевыми нагрузками. При планировании и организации занятий по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств необходимо тесно связать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно связать темы между собой, определить объём учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения, вести занятие в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем их технической и физической подготовленности.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность учеников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий.

Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии

конкретных кондиционных и координационных способностей. Педагог должен обеспечить каждому ученику (и юноше, и девушке) одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физическими упражнениями. При четырёх и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

В школах, имеющих соответствующие условия, на занятия по плаванию отводится 12—14 ч при трёхразовых занятиях в неделю за счёт равномерного выделения времени из других разделов, включая вариативную часть.

Согласно письму Минобрнауки России от 07.09.2010 г. № ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13.09.2010 г. № ЮН-02-09/4912 при планировании урочных и внеклассных занятий рекомендуется использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования спортивной направленности, а также базы спортивных объектов, входящих в муниципальную и региональную собственность.

Если школа находится в бесснежном районе страны или отсутствуют должные условия, можно заменить тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других тем, таких, как «Гимнастика», «Спортивные игры». Это время можно запланировать также на освоение материала (по выбору учащихся, учителя, школы), учитывающего национальную или региональную специфику.

**Общая характеристика учебного предмета**

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
4. Примерный базисный план для образовательных учреждений, Государственной программы РФ «Развитие образования на 2013- 2020 гг.»
5. Приказ от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
6. Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 17.12.2010 N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ
10. Постановление Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
11. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».
12. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)".
14. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 09.03 2004 г. № 13123 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"
15. Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015г. №08-1447 по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».
16. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе, и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурнойи спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физическойкультурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность,

самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел **«Физическое совершенствование»** включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе **«Тематическое планирование»** отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МОУ СОШ с. Норья курс «Физическая культура» изучается в 10 и 11 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 10 классе — 68 ч, в 11 классе — 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 136 ч на два года обучения (по 2 ч в неделю)

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10—11 классов направлена на достижение учащимися 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);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознаннопринимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- 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;

- сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деяельности;

- 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 самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- 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;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом 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 универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся акие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация 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 физкультурной 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-корригирующей 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-корригирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**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 с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- ***в гимнастических и акробатических упражнениях***: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (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 вольныхупражнений (девушки);

- ***в единоборствах***: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

- ***в спортивных играх***: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**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; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

***Способы спортивной деятельности***: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

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

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), 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 физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

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

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 укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля 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 следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

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

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной 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), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

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; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

**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.

***Плавание (юноши):*** плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

***Единоборства (юноши):*** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

**Физическое совершенствование**

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

***Элементы единоборств:*** совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

***Плавание:*** совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

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

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014).

**Тематическое планирование**

**10—11 классы 2 ч в неделю, всего 136 ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте** |
| Правовые основы физической культуры | Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.) Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.) | Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании» |
| Понятие о физической культуре личности | Физическая культура – важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее 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 |
| Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи 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, центрально-нервной и других), объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения |
| Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями | Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями | 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 упражнениями |
| Основные формы и виды физических упражнений | Понятие «физическое упражнение». Внутренне 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 внутренне 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 |
| Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями | 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 |
| Адаптивная физическая культура | 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 ёё основных видах, адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации, истории Паралимпийских игр |
| Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями | Понятие «физическая нагрузка», объем, 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 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 |
| Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности | Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов) | Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями, объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий, работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью |
| Основы организации двигательного режима | 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 |
| Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий | 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 зачет, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). Готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе» |
| Понятие телосложения и характеристика его основных типов | 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 |
| Способы регулирования массы тела человека | Основные компоненты массы тела человека. Методики применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела | Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и снижению масы тела человека, раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения |
| Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры | 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 |
| Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений | Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга, тренажеров и тренажерных устройств | Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, ищут информацию и готовят доклады |
| Современное олимпийское и физкультурно-массовой движение | 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 |
| **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы** |
| ***Баскетбол*** |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения технике игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование ловли и передач мяча | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча, оценивают технику их выполнения, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения технике игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 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 технике игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 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 технике игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | 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 технике игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | 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 технике игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование тактики игры | 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику 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. |
| ***Футбол*** |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения технике игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча, оценивают технику их выполнения, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения технике игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча, оценивают технику их выполнения, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения технике игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | Составляют комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом, оценивают технику их выполнения, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения технике игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват) | 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 технике игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование тактики игры | 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику 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. |
| ***Волейбол*** |
| Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений, оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения технике игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники приема и передач мяча | Варианты техники приема и передачи мяча | Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча, оценивают технику их выполнения, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения технике игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники подачи мяча | Варианты подачи 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 технике игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники нападающего удара | Варианты нападающего удара через сетку | Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара, оценивают технику их выполнения, выявляют ошибки и осваивают способы их устранения, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения технике игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники защитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка | 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 технике игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику 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. |
| Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) | \*Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владению мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| Развитие выносливости | \*Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 сек. до 18 мин. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые упражнения для развития выносливости |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | \*Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность | Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| Углубление знаний о спортивных играх | \*Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игорвых 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 |
| Самостоятельные занятия | \*Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приемов, 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 |
| Овладение организаторскими умениями | \*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 |
| \*Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8-9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения. |
| ***Гимнастика с элементами акробатики*** |
|  | юноши | девушки |  |
| Совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь | Четко выполняют строевые упражнения |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов  | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений |
| Освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Упражнения с набивными мячами (весо 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами | Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами |
| Освоение и совершенствование висов и упоров | Пройденный в предыдущих классах материал. 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 | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижнее, упор присев на одной, соскок махом | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений |
| Освоение и совершенствование опорных прыжков | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 (11 кл.) | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см) | Описывают технику данных упражнений |
| Освоение и совершенствование акробатических упражнений | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с чьей-либо помощью, кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов | Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на 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 |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами | Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Знания  | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их 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 |
| Самостоятельные занятия | 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 |
| Овладение организаторскими умениями | 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 |
| ***Легкая атлетика*** |
|  | юноши | девушки |  |
| Совершенствование техники спринтерского бега | 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 ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники длительного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег 3000 м | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин, бег 2000 м | Описывают и анализируют технику выполнения 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 ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега | Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега | Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники метания в цель и на дальность | 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 (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние, в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2) с расстояния 10-12 м.Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | Метание теннисного мяча и 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 (1х1 м) с расстояния до 12-14 м. Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность, с 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 одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Развитие выносливости | 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 |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 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 |
| Развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов | Используют данные упражнения для развития скоростных способностей |
| Развитие координационных способностей | 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, метания различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками  | Используют данные упражнения для развития координационных способностей |
| Знания  | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Совершенствование организаторских умений | 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. Соблюдают правила соревнований |
| **Лыжная подготовка** |
|  | 10 класс | 11 класс |  |
| Освоение техники лыжных ходов | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки). До 6 км (юноши) | Переход с хода на ход в зависимости от учловий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки). 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 дистанций |
| Знания | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности призанятиях 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 выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах |
| **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** |
| Как правильно тренироваться | Правила проведения самостоятельных занятий (с учетом состояния здоровья) | Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля |
| Утренняя гимнастика | Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки закаливания |
| Совершенствуйте координационные способности | Требования современных условий жизни и производства к развитию координационных способностей. Координационные способности, которые следует развивать у учащихся 10-11 классов. Средства для развития координационных способностей юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие координационных способностей, из разных видов спорта | Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных координационных способностей. Подбирают комплексы координационных упражнений с учетом будущей трудовой деятельности |
| Ритмическая гимнастика для девушек | История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очередность их выполнения | Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных танцев |
| Атлетическая гимнастика для юношей | История, значение, правила проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп | Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики |
| Роликовые коньки | История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приемы | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с использованием роликовых коньков. Составляют комплекс упражнений  |
| Оздоровительный бег | История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях | Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом |
| Дартс | История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры | Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах |
| Аэробика | История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики | Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики |
| ***Рефераты и итоговые работы*** | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 10 и 11 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике |

**Пояснения к тематическому планированию**

**Спортивные игры.** В 10—11 классах продолжается углублённое изучение одной из спортивных игр\*, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещения,остановок, поворотов, владения мячом (ловля, способы передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняетсянабор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развитиякоординационных и кондиционных способностей, психическихпроцессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основныхприёмов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряжённого воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

\*В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает содержание обучения и совершенствования, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов и способов взаимодействия в 10—11 классах продолжается освоение более сложных приёмов техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или иных двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще выбирать метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приёмов.

В старшем школьном возрасте увеличивается роль игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют приёмами группового взаимодействия в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить необходимое тактическое упражнение или закрепить неправильные координации. Осваивать программный материал можно последовательно в течение всего времени, отведённого на спортивные игры, или в два этапа.

**Гимнастика с элементами акробатики.** В старших классах продолжается более углублённое изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажёрах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это происходит благодаря соединению различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединёнными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включённые в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает бóльшая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль, поскольку готовят их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для благополучного материнствав будущем.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большую роль гимнастических упражнений не только в развитии физических способностей, но и в воспитании волевых качеств (особенно это касается упражнений на снарядах), формировании красивой осанки, фигуры, походки, движений. С этой целью он сообщает необходимые сведения о значении гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

**Лёгкая атлетика.** В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряжённо воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в значительной мере приобретают черты тренировки. По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов прыжков и метаний. С юношами и девушками продолжается углублённое изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности допустимо ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект и способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по лёгкой атлетике следует создавать условия для воспитания у старшеклассников стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создаёт благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчётом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. При планировании занятий с юношами следует предусмотреть использование материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

**Лыжная подготовка.** Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остаётся той же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учётом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересечённой местности. Чаще, чем в средних классах, устраиваются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы для отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, её нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

**Вариативная часть содержания программного материала.** Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяетсам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборематериала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным, а также имеющим большое прикладное значениевидам физических упражнений, игр, единоборств, прежде всегоупражнениям зимних видов спорта.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней школе**

***Знания о физической культуре***

*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, принесших 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, ручном мяче 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, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

**Приложения**

**Приложение 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня**

Цели и задачи, содержание и организационно-методические указания физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня представлены выше.

**Приложение 2. Внеклассная работа**

Данный раздел программы объединяет содержание внеклассных форм физического воспитания: в спортивных секциях, группах общей физической подготовки. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учётом пола и интересов. Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта.

**Примерное содержание занятий**

*Группы общей физической подготовки*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, ходьба и бег; подвижные игры; спортивные игры; упражнения ритмической гимнастики; передвижение на лыжах, коньках, велосипеде и др.

*Спортивные секции*

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, координационных, скоростно-силовых, выносливости. Специальная подготовка и освоение техники в отдельных видах спорта.

***Гимнастика.*** Девушки: опорный прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см); акробатика — два кувырка вперёд, перекатом назад, стойка на лопатках, переворот в сторону; висы и упоры; брусья разной высоты, наскок в упор, перемах правой в упор верхом, вис лёжа на бедрах, вис присев, подъём рывком вперёд в упор, спад в вис лёжа, соскок; равновесие (бревно) —упор присев, стойка на носках, шаги «полька», полушпагат, повороты, соскок прогнувшись с поворотом.

Юноши: опорный прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 125 см); акробатика — кувырок вперёд, назад, два переворота в сторону, стойка на голове и руках силой; висы и упоры — перекладина: подъём разгибом, оборот в упоре, мах дугой в вис, соскок махом назад; брусья — из размахивания в упоре — угол махом вперёд силой, согнувшись стойка на плечах, махом вперёд соскок поворотом.

Классификационная программа категории Б (юноши и девушки).

***Лёгкая атлетика.*** Кроссы, бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и в высоту с разбега; тройной прыжок; бег с барьерами; метание гранаты; толкание ядра; передача эстафеты.

***Баскетбол.*** Броски в корзину — одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, сверху крюком, одной рукой снизу, сверху вниз и добивание двумя руками сверху; финты; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; двусторонняя игра.

***Волейбол****.* Подачи — нижняя прямая, верхняя прямая, передачи — верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары — прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; приём снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

***Футбол****.* Передвижения и прыжки; удары по мячу серединой подъёма, с полулёта, внутренней и внешней частью подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары головой —лбом, боковой частью стопы, серединой подъёма, голенью, головой, грудью; финты; тактические приёмы в нападении — индивидуальные, групповые и командные действия; игра вратаря — при ловле низких мячей, полувысоких, высоких, отбивание, вбрасывание, выбивание.

***Хоккей.*** Бег короткими шагами, длинными, перебежкой; торможения, остановка и повороты; ведение шайбы — с перекладыванием клюшки, толчком клюшки, без отрыва клюшки; броски шайбы — без поворота и с поворотом крюка, подкидка шайбы, удар по шайбе; остановка шайбы — крюком клюшки, туловищем, коньком; финты; приёмы силовой борьбы — остановка (или толчок) соперника грудью, плечом, отбор шайбы; тактические приёмы в нападении и защите — индивидуальные, групповые, командные действия; технические приёмы игры вратаря; двусторонняя игра.

***Настольный теннис.*** Удары мяча — без вращения, с нижними и верхними вращениями; тактические приёмы — атакующего против защитника, защитника против атакующего; парная игра.

***Ритмическая гимнастика.*** И. п. — о. с., ноги врозь. Движения головы вправо, влево, вверх, вниз. Поочерёдное и одновременное поднимание плеч с подниманием на носки. Поднимание рук в стороны-вверх с одновременными круговыми вращениями кистей рук и подниманием на носки на каждый счёт. Поворот туловища вправо и влево с одновременным подниманием рук в стороны. Полуприседы со сведением коленей и прижатием согнутых рук в локтях предплечьями перед собой. Наклоны прогнутого туловища вперёд с одновременным подниманием одной руки вперёд, другой в сторону. Наклоны туловища с одновременным сгибанием одноимённой ноги с различными положениями рук. Круговые движения таза с одновременными круговыми движениями туловища. Высокое, многократное и поочерёдное поднимание согнутых в коленях ног. Бег на месте и в разнообразных направлениях с одновременными различными движениями рук. Прыжки на двух ногах с поворотом таза в стороны. Упражнения на расслабление. Лёжа на полу с опорой на предплечья махи ногами. Из положения лёжа на спине касание ногами пола за головой. Бег прыжками, танцевальными шагами, с движениями рук, поворотами туловища и т. д. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

***Туристическая подготовка*.** Ежегодно проводятся не менее четырёх походов, в том числе один поход продолжительностью не менее двух дней с ночлегом в полевых условиях. Ориентирование по карте и без неё, разбивка бивуака в разных климатических условиях, преодоление реки (оврага) по навесной переправе, спасательные работы. Выполнение нормативов III и II спортивных разрядов по туризму.

***Военно-прикладная подготовка****.* Метание гранаты (310 г) в цель (окоп) и на дальность; гранаты (600 г) из окопа (укрытия); гранаты (1070 г) в контур мишени № 12 (танк). Преодоление полосы препятствий; стрельба из пневматической и малокалиберной винтовки; марш-броски на 6 и 10 км; ориентирование на местности и движение по азимуту.

**Приложение 3. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия**

В содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий входят: ежемесячные дни здоровья и спорта, внутришкольные соревнования, туристические походы и слёты, физкультурные праздники.

Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

**Примерное содержание занятий**

**Дни здоровья и спорта.** Массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включённых в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха. Соревнования по отдельным видам спорта (внутришкольные, матчевые встречи, городские и районные соревнования).

**Туристические походы и слёты.**

**Физкультурные праздники.** Аттракционы, соревнования по специальным программам и др. Выполнение комплексной программы должно обеспечить необходимый объём двигательной активности учащихся (табл.).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Ежедневный объем времени занятий, ч | Физкультурно-оздоровительные мероприятия | Уроки физкультуры в неделю, ч | Внеклассные формы занятий: спортивные секции, кружки физической культуры, группы ОФП в неделю, ч | Общешкольные мероприятия | Самостоятельные занятия, мин |
| Гимнастика до учебных занятий, мин | Физкультминутки на уроках, мин | Подвижные перемены, мин | Спортивный час в продленном дне, ч | Участие в соревнованиях в учебном году, кол-во раз | Дни здоровья и спорта |
| 10 | 2 | 6-8 | - | 15-20 | - | 3 | 2 | 10 | ежемесячно | 25-30 |
| 11 | 2 | 6-8 | - | 15-20 | - | 3 | 2 | 10 | ежемесячно | 30-35 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании 1-го, 2-го и 3-го триместров. Итоговая аттестация производится на основании триместровых оценок.

 Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. В течение учебного года учащиеся сдают контрольные нормативы на уроках легкой атлетики, лыжной подготовки и гимнастики согласно нормативам ВФСК «ГТО». Оценка «5» соответсвует золотому знаку, оценка «4» - серебряному, оценка «3» - бронзовому.

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 при выполнении элементов спортивных игр, опорного прыжка, техники выполнения прыжков и метаний в лёгкой атлетике, технике выполнения лыжных ходов, спусков и подъёмов, элементов акробатики, при построениях, перестроениях. В остальных видах (бег, прыжки, метание и т.д.) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Учебно-тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов (тем) | Всего часов | В том числе часов |
| теоретические | практические | контроль |
| 1 | Легкая атлетика | 20 | В процессе проведения уроков |  |  |
| 2 | Гимнастика | 8 |  |  |
| 3 | Спортивные игры (баскетбол) | 14 |  |  |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 |  |  |
| 5 | Спортивные игры (волейбол) | 10 |  |  |
| 6 | Спортивные игры (футбол) | 4 |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел**  | **Кол-во часов для изуче-ния раздела** | **№ урока** | **Тема урока** | **Содержание учебной темы** | **Домашнее задание** | **Дата по плану** | **Дата фак****тически** |
| **Легкая атлетика** | **14** | 1 | Техника безопасности на уроках физкультуры, на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники спринтерского бега. | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, многоскоки, подскоки, «колесо», «ножницы». Бег с высокого и низкого старта до 40 м, стартовый разгон, эстафетный бег, разные варианты челночного бега | Учебник стр. 20-23, 122 |  |  |
| 2 | Совершенствование техники спринтерского бега.  | *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, многоскоки, подскоки, «колесо», «ножницы». Бег с высокого и низкого старта до 40 м, стартовый разгон, эстафетный бег,  разные варианты челночного бега**. Бег 30 м на результат.** | Учебник стр. 122-124 |  |  |
| 3 | Совершенствование техники спринтерского бега.  | *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, многоскоки, подскоки, «колесо», «ножницы». Бег с высокого и низкого старта до 40 м, стартовый разгон, эстафетный бег,  разные варианты челночного бега**. Челночный бег 3х10м на результат.** | Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук) |  |  |
| 4 | Совершенствование техники спринтерского и длительного бега.  | *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, многоскоки, подскоки, «колесо», «ножницы». Бег с высокого и низкого старта до 40 м. **Бег 100 м на результат.** Бег в равномерном темпе до 25 мин. (юноши), до 20 мин. (девушки) | Летние олимпиады. Учебник стр. 243-245 |  |  |
| 5 | Совершенствование техники длительного бега.  | *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, многоскоки, подскоки, «колесо», «ножницы».  **Бег 2000м (девушки) и 3000м (юноши) на результат.** | Учебник стр. 124 |  |  |
| 6 | Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.  | *Упражнения в метании.* Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 20 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Метание гранаты 500 гр (девушки) и 700 гр (юноши) на дальность.  **Кросс 3 км (девушки) 5 км (юноши) на результат.** | Учебник стр. 127-131 |  |  |
| 7 | Совершенствование техники метания в цель и на дальность.  | *Упражнения в метании.* Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 20 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. **Метание гранаты 500 гр (девушки) и 700 гр (юноши) на дальность на результат.** | Учебник параграф 1 |  |  |
| 8 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | *Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». **Прыжок в длину с места на результат.** | Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук) |  |  |
| 9 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | *Прыжковые упражнения:* **прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.**  | Учебник параграф 2 |  |  |
| 10 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | *Прыжковые упражнения:*  прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | Летние олимпиады. Учебник стр. 245-247 |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **20** | 11 | Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  | Учебник стр. 76-77 |  |  |
| 12 | Совершенствование ловли и передач мяча | Передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками от пола на месте и в движении. Передачи мяча при встречном движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Учебник стр. 77-78 |  |  |
| 13 | Совершенствование ловли и передач мяча | Передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками от пола в движении. Передачи мяча при встречном движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук) |  |  |
| 14 | Совершенствование техники ведения мяча, техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Ведение мяча с изменением направления и обводкой стоек. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  | Учебник стр. 78, 82 |  |  |
| 15 | Совершенствование техники ведения мяча, техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Ведение мяча с изменением направления, скорости и обводкой стоек. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость) |  |  |
| 16 | Совершенствование техники ведения мяча, техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Ведение мяча с изменением направления, скорости и обводкой стоек. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук) |  |  |
| 17 | Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) в различных игровых ситуациях | Учебник стр. 81-82 |  |  |
| 18 | Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) в различных игровых ситуациях | Учебник параграф 5 |  |  |
| 19 | Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) в различных игровых ситуациях | Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость) |  |  |
| 20 | Совершенствование техники бросков мяча и тактики игры | Штрафной бросок и броски со средней дистанции, броски в движении, с места в прыжке. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | Учебник стр. 79-81, 82-83 |  |  |
| 21 | Совершенствование техники бросков мяча и тактики игры | Штрафной бросок и броски со средней дистанции, броски в движении, с места в прыжке. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | Учебник параграф 6 |  |  |
| 22 | Совершенствование техники бросков мяча и тактики игры | Штрафной бросок и броски со средней дистанции, броски в движении, с места в прыжке. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | Учебник параграф 7 |  |  |
| 23 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Совершенствование психомоторных способностей | Летние олимпиады. Учебник стр. 252-254 |  |  |
| 24 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Совершенствование психомоторных способностей | Учебник параграф 9 |  |  |
| **Спортивные игры (волейбол)** | **14** | 25 | Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | Учебник стр. 92 |  |  |
| 26 | Совершенствование техники приема и передач мяча | Передачи мяча в парах на месте. Передача мяча над собой. Передачи мяча в тройках с перемещениями | Учебник стр. 93-95 |  |  |
| 27 | Совершенствование техники приема и передач мяча | Передачи мяча в парах на месте. Передача мяча над собой. Передачи мяча в тройках с перемещениями  | Учебник параграф 10 |  |  |
| 28 | Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники защитных действий  | Варианты верхней и нижней подач мяча. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка  | Учебник стр. 95-96, 98-99 |  |  |
| 29 | Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники защитных действий  | Варианты верхней и нижней подач мяча. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка  | Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук) |  |  |
| 30 | Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование тактики игры  | Варианты нападающего удара через сетку. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите | Учебник стр. 96-98, 100-101 |  |  |
| 31 | Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование тактики игры  | Варианты нападающего удара через сетку. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите  | Летние олимпиады. Учебник стр. 254-255 |  |  |
| 32 | Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Совершенствование психомоторных способностей | Учебник стр. 101-102 |  |  |
| 33 | Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Совершенствование психомоторных способностей  | Учебник параграф 11 |  |  |
| 34 | Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Совершенствование психомоторных способностей  | Учебник параграф 12 |  |  |
| **Лыжная подготовка** | **20** | 35 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и бесшажный ход | Правила техники безопасности. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности 2 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и бесшажный ход | Учебник стр. 131-132 |  |  |
| 36 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и бесшажный ход. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности 2 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и бесшажный ход. | Зимние олимпиады. Учебник стр. 256-257 |  |  |
| 37 | Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 4 км (девушки) и 5 км (юноши) | Прохождение дистанции 4 км (девушки) и 5 км (юноши) в режиме умеренной интенсивности. | Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость) |  |  |
| 38 | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный и бесшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности 2 км. Одновременный одношажный и бесшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. | Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук) |  |  |
| 39 | Освоение техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности 2 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. | Учебник параграф 14 |  |  |
| 40 | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный коньковый ход | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности до 2.5 км. Одновременный двухшажный коньковый ход | Учебник параграф 15 |  |  |
| 41 | Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 6 км (юноши) | Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 6 км (юноши) в режиме умеренной интенсивности. | Зимние олимпиады. Учебник стр. 260-261 |  |  |
| 42 | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный и одношажный коньковый ход | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности до 2.5 км. Одновременный двухшажный и одношажный коньковый ход | Учебник параграф 24 |  |  |
| 43 | Освоение техники лыжных ходов.  | **Бег на лыжах 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат.** Здоровье и здоровый образ жизни. | Учебник параграф 25 |  |  |
| 44 | Спуски, подъемы, повороты, торможения. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности 2 км. Спуски в различных стойках. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «полуплугом» и «плугом». | Учебник стр. 135-137 |  |  |
| 45 | Спуски, подъемы, повороты, торможения. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности 2 км. Спуски в различных стойках. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «полуплугом» и «плугом». | Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук) |  |  |
| 46 | Спуски, подъемы, повороты, торможения. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности 2 км. Спуски в различных стойках. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «полуплугом» и «плугом». | Зимние олимпиады. Учебник стр. 262-263 |  |  |
| **Гимнастика** | **14** | 47 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование строевых упражнений | Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. *Организующие команды и приёмы.* Строевой шаг, команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь Развитие скоростных и координационных качеств (прыжки через скакалку) | Учебник стр. 110-111 |  |  |
| 48 | Освоение и совершенствование опорных прыжков. | Мальчики: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 смДевочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см)Развитие скоростных и координационных качеств (прыжки через скакалку) **Наклон вперед из положения стоя на результат.** | Учебник стр. 116-117 |  |  |
| 49 | Освоение и совершенствование опорных прыжков | Мальчики: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 смДевочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см)**Прыжки через скакалку на результат.** | Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость) |  |  |
| 50 | Освоение и совершенствование висов и упоров.  | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.Развитие силовых качеств (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, подтягивание). Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | Учебник стр. 112-116 |  |  |
| 51 | Освоение и совершенствование висов и упоров.  | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Развитие силовых качеств (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, подтягивание). | Учебник параграф 27 |  |  |
| 52 | Освоение и совершенствование акробатических упражнений. | *Акробатические упражнения.* Мальчики: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с чьей-либо помощью, кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементовДевочки: Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.** | Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость) |  |  |
| 53 | Освоение и совершенствование акробатических упражнений Акробатическая комбинация из изученных элементов.  | *Акробатические упражнения и комбинации.* Акробатическая комбинация из изученных элементов. **Поднимание туловища из положения лежа на результат** | Учебник стр. 120-121 |  |  |
| 54 | Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Акробатическая комбинация из изученных элементов.  | *Акробатические упражнения и комбинации.* Акробатическая комбинация из изученных элементов. **Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой (девочки) на результат.** | Учебник параграф 28 |  |  |
| **Спортивные игры (футбол)** | **6** | 55 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | учебник стр. 102 |  |  |
| 56 | Совершенствование техники ударов по мячу, остановок мяча и ведения мяча | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в мини-футбол на укороченной площадке (2:2,3:3) | учебник стр. 103-106 |  |  |
| 57 | Совершенствование техники защитных действий и тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в мини-футбол на укороченной площадке (2:2,3:3). | Учебник стр. 106-109 |  |  |
| 58 | Совершенствование техники защитных действий и тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в мини-футбол на укороченной площадке (2:2,3:3). | Учебник параграф 30 |  |  |
| **Легкая атлетика** | **14** | 59 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | *Прыжковые упражнения:* прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | Учебник параграф 36 |  |  |
| 60 | Совершенствование техники спринтерского бега. | *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, многоскоки, подскоки, «колесо», «ножницы». Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, эстафетный бег. | Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость) |  |  |
| 61 | Совершенствование техники спринтерского бега. | *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, многоскоки, подскоки, «колесо», «ножницы». Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, варианты челночного бега эстафетный бег. **Бег 30 м на результат.** | Учебник параграф 34 |  |  |
| 62 | Совершенствование техники спринтерского бега. | *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, многоскоки, подскоки, «колесо», «ножницы». Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, варианты челночного бега эстафетный бег. **Челночный бег 3х10м на результат.**  | Учебник параграф 35 |  |  |
| 63 | Совершенствование техники спринтерского и длительного бега.  | *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, многоскоки, подскоки, «колесо», «ножницы». **Бег 100 м на результат.** Бег в равномерном темпе до 20 мин (девушки) и 25 мин (юноши) | Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук) |  |  |
| 64 | Совершенствование техники длительного бега.  | *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, многоскоки, подскоки, «колесо», «ножницы».  **Бег 2000м (девушки) и 3000м (юноши) на результат.** | Учебник параграф 37 |  |  |
| 65 | Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.  | *Упражнения в метании.* Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 20 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Метание гранаты на дальность.  **Кросс 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат.** | Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость) |  |  |
| 66 | Совершенствование техники метания в цель и на дальность.  | *Упражнения в метании.* Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 20 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. **Метание гранаты 500 гр (девушки) и 700 гр (юноши) на дальность на результат.** | Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук) |  |  |
| 67 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | *Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». **Прыжок в длину с места на результат.** | Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость) |  |  |
| 68 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | *Прыжковые упражнения:* **прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.**  |  |  |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами. Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | Основная литература для  учителя  |   |
| 1.1. | Стандарт  основного общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 10–11-х классов. – М.: Просвещение, 2015. | Д |
| 1.3. | Лях В.И. Физкультура в школе.  Учебник для учащихся 10-11 классов основной школы. Москва «Просвещение» 2018. | Ф |
| 1.4. | Примерные программы по учебным предметам, Основная школа, : «Просвещение» 2015 г | Д |
| 1.5. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | Дополнительная литература для учителя |   |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. | Д |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | Д |
| 3. | Дополнительная литература для обучающихся |   |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4. | Учебно-практическое оборудование |   |
| 4.1. | Бревно гимнастическое напольное  | П |
| 4.2. | Козел гимнастический | Д |
| 4.3. | Канат для лазанья | Д |
| 4.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | Д |
| 4.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 4.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | П |
| 4.7. | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 4.8. | Палка гимнастическая | К |
| 4.9. | Скакалка детская | К |
| 4.10. | Мат гимнастический | П |
| 4.11. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 4.12. | Кегли | К |
| 4.13. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 4.14. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 4.15. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 4.16. | Рулетка измерительная | К |
| 4.17. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |   |
| 4.18. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 4.19. | Щит баскетбольный  | Д |
| 4.20. | Сетка волейбольная | Д |
| 4.21. | Аптечка | Д |

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр); К – полный комплект (для каждого ученика); Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников); П – комплект