МОУ «Заволжская СОШ им. П.П. Смирнова»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО.  на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла  протокол № от  «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Хлобыстова Н.З./ |  | УТВЕРЖДЕНО.  Приказ № от  «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Никонорова О.О./ |

Рабочая программа учебного предмета

**«Физическая культура»**

**10 -11 класс**

Составители:

учитель физической культуры первой категории

Макарова С.А.

учитель физической культуры первой категории

Лебедев И.О.

Учитель физической культуры: Мамедов Н.В.

Тверская область, Калининский район, п. Заволжский

2019 г

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 10-11 классах**

Программа разработана на основании Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре Примерной программы основного общего образования по физической культуре, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

В части структурирования учебного материала, определения последовательности его изучения, расширения объема (детализации) содержания, а также пути формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся, сохранен подход авторов А.П. Матвеев, Е.С. Палехова (Физическая культура .Базовый уровень: 10-11 классы)

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Учебник:

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией А.П. Матвеев, Е.С. Палехова (Физическая культура .Базовый уровень: 10-11 классы) 3-е издание Вентана-Граф 2019 158стр.

На изучение физической культуры при получении среднего общего образования отводится 204 часа:

в 10 классе — 102 часа, 3 часа в неделю,

в 11 классе — 102 часов, 3 часа в неделю

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

**Задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Планируемыерезультаты**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен**:

**знать/понимать**

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

**уметь**

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

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для

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

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности 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.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

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

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

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

• судейство соревнований по 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.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять 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), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Особенности организации и проведения уроков физкультуры**

Учебный процесс по физической культуре в 10-11-х классах организован с учетом психологических и физиологических особенностей мальчиков и девочек. Такая организация урока дает следующие преимущества:

-Учет всех психических и физиологических особенностей детей разного пола.

-Конкретная работа по программе или для девочек, или для мальчиков (внимание преподавателя не рассеивается на две разнополые группы, работающие по разным программам, например по гимнастике).

-Дозирование нагрузок, подбор упражнений и игр, наиболее полно отражающий разный уровень физического развития и психического состояния мальчиков и девочек.

-Отсутствие стеснительности и ощущения неловкости при выполнении определенных упражнений, так как во время выполнения последних отсутствуют представители противоположного пола.

Все это позволяет решать общеобразовательные и воспитательные задачи на более высоком качественном уровне. На таких уроках значительно выше дисциплина, потому что решение поставленных двигательных задач (при отсутствии отвлекающих факторов) становится основным мотивом для занимающихся.

**Формы организации учебного процесса**

Единицей учебного процесса является урок. В первой части урока проводиться объяснение нового материала, во второй части урока планируется практикум в форме практических работ или  практических заданий. С учетом требований СанПИН задания рассчитаны на 10-25 минут и  направлены на отработку отдельных технологических приемов. Практикумы - интегрированные практические работы ориентированны на получение целостного содержательного результата, осмысленного и интересного для учащихся. При выполнении работ практикума предполагается использование актуального содержательного материала и заданий из других предметных областей. Часть практической работы (прежде всего подготовительный этап, не требующий использования технических средств) включена в домашнюю работу учащихся, в проектную деятельность. Всего на выполнение различных практических работ отведено более половины учебных часов.

**Формы текущего контроля знаний, умений, навыков;   
промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Все формы контроля по продолжительности рассчитаны на 10-40 минут.

*Текущий контроль* осуществляется с помощью практикума в форме практических работ и практических заданий, а также путем устного/письменного опроса.

*Тематический* контроль осуществляется по завершении крупного блока (темы) в форме тестирования,  выполнения зачетной практической работы, индивидуально - тематического контроля знаний учащихся, экспресс – опросов, проверочных, практические, ситуационные задачи.

*Итоговый* контроль осуществляется по завершении учебного материала в форме тестирования

*Контрольные нормативы:* проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения в соответствии с контрольными нормативами.

*Тестовые нормативы:* проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Методические пособия:

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2015

Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2015

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2015

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2015

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией А.П. Матвеев, Е.С. Палехова (Физическая культура .Базовый уровень: 10-11 классы) 3-е издание Вентана-Граф 2019 158стр.

**Планироваемые результаты освоения учебного предмета.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**10 класс**

***Объяснять:***

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности 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.

***Проводить:***

• 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;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

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

• судейство соревнований по 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

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять 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), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); Выполнять упражнения на перекладине.

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

**Физическая подготовленность**:

должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровательной деятельности**:

должны использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**:

должны участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель

**11 класс.**

***Объяснять:***

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности 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.

***Проводить:***

• 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;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

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

• судейство соревнований по 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

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять 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), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); Выполнять упражнения на перекладине.

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

**Физическая подготовленность**:

должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровательной деятельности**:

должны использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**:

должны участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**ii. Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы (в процессе урока)**

**10-11 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**Психолого-педагогические основы( в процессе урока)**

**10-11 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**Медико-биологические основы ( в процессе урока)**

**10-11 класс.**Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**Приемы саморегуляции ( в процессе урока)**

**10-11 класс.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Баскетбол (7 час)**

**10-11 класс.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол (9 час)**

**10-11 класс.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Лыжные гонки. (13 час)**

**10-11 класс.** Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Гимнастика с элементами акробатики (12 час)**

**Атлетическая гимнастика (9 час)**

**10-11 класс.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой и тренажерах. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика (28 час)**

**10-11 класс.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Кроссовая подготовка ( 15 час ).**

**10-11 класс**. Совершенствование индивидуальной техники.

**Футбол (9 час).**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.

1. **Тематическое планирование учебного предмета.**

**10 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Примечание |
|  | **Легкая атлетика. (15 час)** |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Высокий старт от 30-40 метров. Физическая культура. |  |
| 2 | Низкий старт. |  |
| 3 | Стартовый разгон. |  |
| 4 | Эстафетный бег. |  |
| 5 | Бег на результат 30 , 60 метров. |  |
| 6 | Челночный бег 3\*10м. Прыжок в длину с места. |  |
| 7 | Бег на 100 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. |  |
| 8 | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. 6-ти мин. Бег. |  |
| 9 | Прыжок в длину на результат. |  |
| 10 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель 1х1м с 10-12 метров. |  |
| 11 | Метание гранаты на дальность. |  |
| 12 | Эстафета 4\*200м. |  |
| 13 | Упражнения для развития скоростных способностей |  |
| 14 | Упражнения для развития координации движений |  |
| 15 | Теоретический тест по лёгкой атлетике. |  |
|  | **Итого: практика – 14, тест – 1.** |  |
|  | **Баскетбол (7 час)** |  |
| 16 | Инструктаж по ТБ. Передача мяча различными способами. |  |
| 17 | Быстрый прорыв. Бросок мяча одной рукой. |  |
| 18 | Броски мяча в движении одной рукой от плеча |  |
| 19 | Бросок мяча в кольцо со средней дистанции. |  |
| 20 | Групповые действия игроков в нападении и защите. «Стритбол». |  |
| 21 | Техническая подготовка баскетболиста. Позиционное нападение. |  |
| 22 | Теоретический тест по баскетболу |  |
|  | **Итого: практика – 6, тест – 1.** |  |
|  | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (9 час)** |  |
| 24 | Кросс 8 мин. |  |
| 25 | Кросс 10 мин. |  |
| 26 | Кросс 15 мин. |  |
| 27 | Равномерный бег до 20-25 минут. |  |
| 28 | Техника бега на длинные дистанции. |  |
| 29 | Техника бега на длинные дистанции. |  |
| 30 | Кросс 1000 м. На результат. |  |
| 31 | Кросс 2000м.- 3000м. На результат. |  |
| 32 | Теоретический тест по кроссовой подготовке. |  |
|  | **Итого: практика – 9, тест – 1.** |  |
|  | **ФУТБОЛ.** **(9 час)** |  |
| 33 | Техника передачи ногами. |  |
| 34 | Техника ударов по мячу. |  |
| 35 | Техника приёма мяча. |  |
| 36 | Ведение мяча с изменением направления. |  |
| 37 | Удары по воротам на точность с определенным заданием. |  |
| 38 | Тактика игры вратаря, защитника, нападающего. |  |
| 39 | Двухсторонняя игра в футбол. |  |
| 40 | Двухсторонняя игра в футбол. |  |
| 41 | Теоретический тест по футболу. |  |
|  | **Итого: практика – 8, тест – 1.** |  |
|  | **Лыжная подготовка (13 час)** |  |
| 42-43 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. |  |
| 44-46 | Одновременный двухшажный ход |  |
| 47-48 | Одновременный бесшажный ход |  |
| 49 | Попеременный ход |  |
| 50-51 | Торможение и поворот плугом |  |
| 52 | Переходы с одновременного на попеременный ход. |  |
| 53 | Бег на дистанции 3000 метров. На результат. |  |
| 54 | Теоретический тест по лыжной подготовке. |  |
|  | **Итого: практика – 12, тест – 1.** |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики. (12 час)** |  |
| 55 | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. |  |
| 56 | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 по 4 по 8 в движении. |  |
| 57 | Повороты в движении |  |
| 58 | Повороты кругом в движении. |  |
| 59 | Упражнения в висе. |  |
| 60 | Упражнения в висе |  |
| 61 | Мост |  |
| 62 | Переворот боком «Колесо» |  |
| 63 | Кувырок прыжком |  |
| 64 | Длинный кувырок через препятствия |  |
| 65 | Стойка на руках с помощью. Мост и поворот в упор на колено. |  |
| 66 | Теоретический тест по гимнастике |  |
|  | **Итого: практика – 11, тест – 1.** |  |
|  | **Атлетическая гимнастика (9 час)** |  |
| 67 | ТБ во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы**.** |  |
| 68 | Развитие силы. |  |
| 69 | Подтягивания различными хватами. |  |
| 70 | Упражнения на снарядах - тренажерах. |  |
| 71 | Техника жима штанги с груди лежа. |  |
| 72-73 | Жим лёжа. Упражнения со свободными отягощениями. |  |
| 74 | Приседания со штангой на плечах. Упражнения на снарядах. |  |
| 75 | Теоретический тест по атлетической гимнастике. |  |
|  | **Итого: практика – 8, тест – 1.** |  |
|  | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (6 час)** |  |
| 76 | Развитие выносливости. Бег 15 мин |  |
| 77 | Развитие скоростной выносливости. Бег 5\*250м. |  |
| 78 | Равномерный бег до20-25 минут с чередованием ходьбы |  |
| 79 | Челночный бег 4\*30м. |  |
| 80-81 | Кросс 2000-3000м. |  |
|  | **Легкая атлетика (12 час)** |  |
| 82 | Подводящие упражнения в метании. |  |
| 83 | Метание гранаты. |  |
| 84 | Метание гранаты на результат. |  |
| 85 | Техника прыжка в длину с разбега. |  |
| 86 | Техника приземление. |  |
| 87 | Прыжок в длину с разбега. |  |
| 88 | Прыжок в длину с разбега на результат. |  |
| 89 | Бег 30 , 60 метров. |  |
| 90 | Бег 30, 60 метров на результат. |  |
| 91 | Эстафетный бег. |  |
| 92 | Упражнения для развития скорости |  |
| 93 | Теоретический тест по лёгкой атлетике. |  |
|  | **Итого: практика – 11, тест – 1.** |  |
|  | **Волейбол. (9 час)** |  |
| 94 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка игрока. Перемещения в стойке. |  |
| 95 | Техника подачи. |  |
| 96 | Техника приёма. |  |
| 97 | Техника передачи мяча. |  |
| 98 | Техника атакующего удара из-под сетки. |  |
| 99 | Техника блока под сеткой. |  |
| 100 | Игра в волейбол по правилам. |  |
| 101 | Теоретический тест по волейболу. |  |
|  | **Итого: практика – 8, тест – 1.** |  |
| 102 | **Итоговая тестовая работа по физической культуре.** |  |

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Примечание |
|  | **Легкая атлетика. (15 час)** |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Высокий старт от 30-40 метров. Физическая культура. |  |
| 2 | Низкий старт. |  |
| 3 | Стартовый разгон. |  |
| 4 | Эстафетный бег. |  |
| 5 | Бег на результат 30 , 60 метров. |  |
| 6 | Челночный бег 3\*10м. Прыжок в длину с места. |  |
| 7 | Бег на 100 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. |  |
| 8 | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. 6-ти мин. Бег. |  |
| 9 | Прыжок в длину на результат. |  |
| 10 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель 1х1м с 10-12 метров. |  |
| 11 | Метание гранаты на дальность. |  |
| 12 | Эстафета 4\*200м. |  |
| 13 | Упражнения для развития скоростных способностей |  |
| 14 | Упражнения для развития координации движений |  |
| 15 | Теоретический тест по лёгкой атлетике. |  |
|  | **Итого: практика – 14, тест – 1.** |  |
|  | **Баскетбол (7 час)** |  |
| 16 | Инструктаж по ТБ. Передача мяча различными способами. |  |
| 17 | Быстрый прорыв. Бросок мяча одной рукой. |  |
| 18 | Броски мяча в движении одной рукой от плеча |  |
| 19 | Бросок мяча в кольцо со средней дистанции. |  |
| 20 | Групповые действия игроков в нападении и защите. «Стритбол». |  |
| 21 | Техническая подготовка баскетболиста. Позиционное нападение. |  |
| 22 | Теоретический тест по баскетболу |  |
| 23 | **Итого: практика – 6, тест – 1.** |  |
|  | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (9 час)** |  |
| 24 | Кросс 8 мин. |  |
| 25 | Кросс 10 мин. |  |
| 26 | Кросс 15 мин. |  |
| 27 | Равномерный бег до 20-25 минут. |  |
| 28 | Техника бега на длинные дистанции. |  |
| 29 | Техника бега на длинные дистанции. |  |
| 30 | Кросс 1000 м. На результат. |  |
| 31 | Кросс 2000м.- 3000м. На результат. |  |
| 32 | Теоретический тест по кроссовой подготовке. |  |
|  | **Итого: практика – 9, тест – 1.** |  |
|  | **ФУТБОЛ. ( 9 час)** |  |
| 33 | Техника передачи ногами. |  |
| 34 | Техника ударов по мячу. |  |
| 35 | Техника приёма мяча. |  |
| 36 | Ведение мяча с изменением направления. |  |
| 37 | Удары по воротам на точность с определенным заданием. |  |
| 38 | Тактика игры вратаря, защитника, нападающего. |  |
| 39 | Двухсторонняя игра в футбол. |  |
| 40 | Двухсторонняя игра в футбол. |  |
| 41 | Теоретический тест по футболу. |  |
|  | **Итого: практика – 8, тест – 1.** |  |
|  | **Лыжная подготовка (13 час)** |  |
| 42-43 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. |  |
| 44-46 | Одновременный двухшажный ход |  |
| 47-48 | Одновременный бесшажный ход |  |
| 49 | Попеременный ход |  |
| 50-51 | Торможение и поворот плугом |  |
| 52 | Переходы с одновременного на попеременный ход. |  |
| 53 | Бег на дистанции 3000 метров. На результат. |  |
| 54 | Теоретический тест по лыжной подготовке. |  |
|  | **Итого: практика – 12, тест – 1.** |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики. (12 час)** |  |
| 55 | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. |  |
| 56 | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 по 4 по 8 в движении. |  |
| 57 | Повороты в движении |  |
| 58 | Повороты кругом в движении. |  |
| 59 | Упражнения в висе. |  |
| 60 | Упражнения в висе |  |
| 61 | Мост |  |
| 62 | Переворот боком «Колесо» |  |
| 63 | Кувырок прыжком |  |
| 64 | Длинный кувырок через препятствия |  |
| 65 | Стойка на руках с помощью. Мост и поворот в упор на колено. |  |
| 66 | Теоретический тест по гимнастике |  |
|  | **Итого: практика – 11, тест – 1.** |  |
|  | **Атлетическая гимнастика. (9 час)** |  |
| 67 | ТБ во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы**.** |  |
| 68 | Развитие силы. |  |
| 69 | Подтягивания различными хватами. |  |
| 70 | Упражнения на снарядах - тренажерах. |  |
| 71 | Техника жима штанги с груди лежа. |  |
| 72-73 | Жим лёжа. Упражнения со свободными отягощениями. |  |
| 74 | Приседания со штангой на плечах. Упражнения на снарядах. |  |
| 75 | Теоретический тест по атлетической гимнастике. |  |
|  | **Итого: практика – 8, тест – 1.** |  |
|  | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. (6 час)** |  |
| 76 | Развитие выносливости. Бег 15 мин |  |
| 77 | Развитие скоростной выносливости. Бег 5\*250м. |  |
| 78 | Равномерный бег до20-25 минут с чередованием ходьбы |  |
| 79 | Челночный бег 4\*30м. |  |
| 80-81 | Кросс 2000-3000м. |  |
|  | **Легкая атлетика. ( 12 час)** |  |
| 82 | Подводящие упражнения в метании. |  |
| 83 | Метание гранаты. |  |
| 84 | Метание гранаты на результат. |  |
| 85 | Техника прыжка в длину с разбега. |  |
| 86 | Техника приземление. |  |
| 87 | Прыжок в длину с разбега. |  |
| 88 | Прыжок в длину с разбега на результат. |  |
| 89 | Бег 30 , 60 метров. |  |
| 90 | Бег 30, 60 метров на результат. |  |
| 91 | Эстафетный бег. |  |
| 92 | Упражнения для развития скорости |  |
| 93 | Теоретический тест по лёгкой атлетике. |  |
|  | **Итого: практика – 11, тест – 1.** |  |
|  | **Волейбол. (9 час)** |  |
| 94 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка игрока. Перемещения в стойке. |  |
| 95 | Техника подачи. |  |
| 96 | Техника приёма. |  |
| 97 | Техника передачи мяча. |  |
| 98 | Техника атакующего удара из-под сетки. |  |
| 99 | **Итоговая тестовая работа по физической культуре.** |  |