**АННОТАЦИЯ**

Рабочая программа по учебному курсу **«**физической культуре» на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов, представленной в Рабочей программе воспитания МБОУ «СОШ №6» г. Аргун.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы объем часов, предусмотренный на разделы «Лыжные гонки» и «Плавание», отведены на углублённое освоение содержания учебных разделов «Гимнастика», «Спортивные игры» и на освоение дополнительно введенного раздела «Кроссовая подготовка». *Для бесснежных районов Российской Федерации или при отсутствии условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15)*. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому прохождение большей части программного материала спланировано на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий и др.), занятия проводятся с преодолением естественных и искусственных препятствий.

В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, последовательность прохождения отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

**Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:**

• Требования к результатам освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

• Федерального закона от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;

• Примерной программы среднего общего образования;

• Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 №164

• Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 №609

• Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).

• О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ Минобрнауки № 889 от 30.08.10г.;

• Письма Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

• Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

• Приказа Министерства образования и науки РФ 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. № 1312.

**Программный материал отражает все современные запросы общества:**

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом; воспитание национально-культурных ценностей и традиций; предоставление равных возможностей, в том числе и для детей с нарушением состояния здоровья; повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.**

**Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.**

**Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, предоставляет возможность разноуровневого обучения.**

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного среднего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 31 декабря 2015 г. №1578)** данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты освоения ООП

### 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, осознанно принимающего 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 деятельности;

### ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностносмысловые 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 такие 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**

В средней школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* 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, профессиональноприкладной 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 закаливанияорганизма; 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.

**Демонстрировать:**

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

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

* **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 \* 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1\*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 вольных упражнений (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.

**Физическая подготовленность** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Таблица № 1**

**Уровень физической подготовленности учащихся 10-11 классов**

**(**Физическая культура. Методические рекомендации.

10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/*В.И. Лях.)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1—4,8 5,0—4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9—5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| Координационные | Челночный  бег 3 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0—7,7 7,9—7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже190 | 195—210 205—220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170—190  170—190 | 210 и выше 210 |
| Выносливость | 6 минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже 1100 | 1300—1400  1300—1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050—1200  1050—1200 | 1300 и выше 1300 |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9—12  9—12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12—14  12—14 | 20 и выше 20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8—9  9—10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | 13—15  13—15 | 18 и выше 18 |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

– уровень соответствующих знаний,

– степень владения двигательными умениями и навыками,

– умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,

– выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культуры, желание улучшить собственные результаты

***При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.***

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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

***Мелкими ошибками*** считаются те, что 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 те, что 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 ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Контроль усвоения практической части.***

**«Отлично»**выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

**«Хорошо»**выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

**«Удовлетворительно»**выставляется, если ученик совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

**«Неудовлетворительно»**выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

***Контроль усвоения теоретической части.***

**«Отлично»**если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

**«Хорошо»,** если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

**«Удовлетворительно»**, если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

**«Неудовлетворительно»** учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

**Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования[[1]](#footnote-1)**

* Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
* Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
* Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
* Степень освоения спортивных игр.

Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой

**Нормативы испытаний (тестов) ГТО**

Виды нормативов испытаний (тестов) ГТО для подготовки учащихся к выполнению комплекса,

предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 № 609):

**V. СТУПЕНЬ**

**(возраст группы от 16 до 17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний**  **(тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | |
| **1.** | **Бег на 30 м (с** | **4,4** | **4,7** | **4,4** | **5,7** | **5,5** | **5,0** |
| **или бег на 60 м (с)** | **8,8** | **8,5** | **8,0** | **10,5** | **10,1** | **9,3** |
| **или бег на 100 м (с)** | **14,6** | **14,3** | **13,4** | **17,6** | **17,2** | **16,0** |
| **2.** | **Бег на 2000 м (мин, с)** | **-** | **-** | **-** | **12,00** | **11,20** | **9,50** |
| **или на 3000 м (мин, с)** | **15,00** | **14,30** | **12,40** | **-** | **-** | **-** |
| **3.** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)** | **9** | **11** | **14** | **-** | **-** | **-** |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см**  **(количество раз)** | **-** | **-** | **-** | **11** | **13** | **19** |
| **или рывок гири 16 кг (количество раз)** | **15** | **18** | **33** |  |  |  |
| **или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | **20** | **24** | **36** | **8** | **10** | **15** |
| **4.** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**  **(от уровня скамьи-см)** | **+6** | **+8** | **+13** | **+7** | **+9** | **+16** |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **5.** | **Челночный бег 3\*10 м (с)** | **7,9** | **7,6** | **8,9** | **9,0** | **8,7** | **7,9** |
| **6.** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **375** | **385** | **440** | **285** | **300** | **345** |
| **или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | **195** | **210** | **230** | **160** | **170** | **185** |
| **7.** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | **36** | **40** | **50** | **33** | **36** | **44** |
| **8.** | **Метание спортивного снаряда 700 г (м)** | **27** | **29** | **35** | **-** | **-** | **-** |
| **Метание спортивного снаряда 500 г (м)** | **-** | **-** | **-** | **13** | **16** | **20** |
| **9.** | **Бег на лыжах 3. км (мин, с)\*\*** |  |  |  | **20,00** | **19,00** | **17,00** |
| **Бег на лыжах 5. км (мин, с)\*\*** | **27,30** | **26.10** | **24.00** | **-** | **-** | **-** |
| **или кросс на 3. км (бег по пересеченной местности) (мин, с)** | **-** | **-** | **-** | **19,00** | **18,00** | **16,30** |
| **или кросс на 5. км (бег по пересеченной местности) (мин, с)** | **26.30** | **25.30** | **23.30** | **-** | **-** | **-** |
| **10.** | **Плавание на 50 м (мин, с)** | **1,15** | **1,05** | **0,50** | **1,28** | **1,18** | **1,02** |
| **11.** | **Стрельба из положения сидя и с опорой локтей о стол и с опорой для винтовки, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом** | **15** | **20** | **25** | **15** | **20** | **25** |
| **или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо**  **«электронного оружия»** | **18** | **25** | **30** | **18** | **25** | **30** |
| **12.** | **Самозащита без оружия (очки)** | **15-20** | **21-25** | **26-30** | **15-20** | **21-25** | **26-30** |
| **13.** | **Туристский поход с проверкой туристических навыков**  **(протяженность не менее, км)** | **10 км** | | | | | |
| **Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе** | | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** |
| **Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)** | | **7** | **8** | **9** | **7** | **8** | **9** |

**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, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

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

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

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»,составлена на уровень среднего общего образования и рассчитана на 204 часа освоения**ООП СОО учащихся** 10 - 11 классов (по 102 часа в каждом классе – 34 учебные недели по 3 ч в неделю).

Рабочая программа состоит из двух частей: базовой (федеральной) и вариативной (регионально-национальной).

**1. Часы, предусмотренные программой на базовую часть включают в себя следующие виды знаний и двигательнойдеятельности*:***

**1.1. Основы знаний о физической культуре**

– социокультурные основы;

*–* психолого-педагогические основы.

*–* медико-биологические основы;

*–* закрепление навыков закаливания;

*–* закрепление приёмов саморегуляции;

*–* закрепление приёмов самоконтроля.

**1.2. Способыдвигательной(физкультурной) деятельности:**

– физкультурно-оздоровительная деятельность;

– спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью;

*–* прикладная физкультурная деятельность.

**Физическое совершенствование:**

– легкая атлетика;

– гимнастика с основами акробатики;

– упражнения прикладной направленности;

– спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол.

**2. Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры распределены следующим образом:**

**2.1.** Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) ( раздел введен на основании Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 № 609).

**1.БАЗОВАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. Основы знаний 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.

**1.2. Способыдвигательной(физкультурной) деятельности:**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

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

**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.

**По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.**

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

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 № 609):

**1.2.1. Гимнастика с основами акробатики**

**Основы знаний по гимнастике:**

- Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка.

- Установка и уборка снарядов.

- Строевые упражнения на месте и в движений.

- Освоение и совершенствование висов и упоров на гимнастических снарядах.

- Освоение и совершенствование опорных прыжков.

- Освоение и совершенствование акробатических упраж­нений.

**Развитие физических способностей:**

- Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей.

- Упражнения для мышц брюшного пресса.

- Упражнения для развития силы основных мышечных групп.

- Упражнения для развития подвижности в различных суставах.

- Упражнения для координационных способностей.

**1.2.2. Легкая атлетика**

- ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.

**Беговые упражнения:**

- Совершенствование техники спринтерского бега:

- Совершенствование техники эстафетного бега:

- Совершенствование техники длительного бега:

**Прыжковые упражнения:**

- Совершенствование техники прыжки в длину с разбега:

- Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:

**Упражнения в метании, толкании и бросках мяча:**

- Совершенствование техники метания в цель и на дальность:

- Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель

- Метание различных снарядов на дальность и с разбега.

- Толкание ядра. Вес для девушек 10класс - 3 кг, 11 класс – 4 кг, для юношей 10класс - 5 кг, 11 класс – 6 кг.

- Метание и толкание набивного мяча весом 2 кг для девушек, 4 кг для юношей.

**1.2.3. Кроссовая подготовка**

- Понятие выносливость.

- Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления.

- Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей.

- Техника кроссового бега:

- Техника кроссового бега и преодоление препятствий:

- Смешенное передвижение:

- Подвижные игры:

- Бег на результат**.**

**1.2.4. Спортивные игры**

**Баскетбол:**

- Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

- Баскетбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития.

- Терминология в игровых видах спорта.

- Правила спортивных игр.

- Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

- Совершенствование техники передвижения

- Совершенствование техники ловли и передачи мяча

- Совершенствование техники ведения мяча

- Совершенствование техники бросков мяча

- Совершенствование техники защитных действий

- Совершенствование техники перемещения и владения мячом

- Совершенствование тактики игры

- Развитие физических способностей

- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

**Волейбол:**

- Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

- Волейбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития в мире и в России.

- Терминология в волейболе.

- Основные правила игры в волейбол (пионербола).

- Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

- Совершенствование техники приема и передачи мяча

- Совершенствование техники подач мяча

- Совершенствование техники нападающего удара

- Совершенствование техники защитных действий

- Совершенствование тактики игры

- Развитие физических способностей

- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

**Футбол:**

- Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

- Футбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития.

- Терминология в футболе.

- Основные правила игры в футбол.

- Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

- Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча

- Совершенствование техники ведения мяча

- Совершенствование техники защитных действий

- Совершенствование техники перемещений и владения мячом

- Совершенствование тактики игры

- Развитие физических способностей

- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

**Гандбол:**

- Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

- Гандбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития.

- Терминология в игровых видах спорта.

- Правила спортивных игр.

- Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

- Совершенствование техники ловли и передачи мяча

- Совершенствование техники ведения мяча

- Совершенствование техники бросков мяча

- Совершенствование техники защитных действий

- Совершенствование техники перемещения и владения мячом

- Совершенствование тактики игры

- Индивидуальная и коллективная тактика защиты

- Развитие физических способностей

- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

**2. ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1.**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 № 609):

**Выполнение физических упражнений Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)** – программная и нормативная основа физического воспитания населения. Комплекс в Российской Федерации введён в действие с 1 сентября 2014 г.

**Целью** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, пропаганде активного отдыха и здорового образа жизни граждан Российской Федерации.

Наиболее широко в комплексе ГТО представлены легкоатлетические упражнения (бег на короткие, средние и длинные дистанции, кросс, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча и гранаты на дальность).

Учащиеся, которые успешно выполнят задания комплекса ГТО, будут награждены почётными знаками отличия – золотыми, серебряными или бронзовыми.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

**Мероприятия по тестированию общего уровня физической подготовленности школьников проходят в Центрах тестирования по выполнению видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.**

Учителя физкультуры, работающие в 10 – 11 классах обязанный вести работу по подготовке учащихся общеобразовательных организаций к выполнению нормативов комплекса ГТО.

**Виды испытаний комплекса ГТО V, IV, СТУПЕНЬ**

ТБ на занятиях ВФСК ГТО.

История ВФСК ГТО.

Историческая справка становления и развития ВФСК ГТО.

Положительное влияние занятий физкультурой и спортом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Бег 30,60,100 м;

Бег 2000, 3000 м;

Челночный бег 3х10 м;

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);

Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Наклон вперед с положения стоя.

Прыжок в длину с разбега.

Поднимание туловища.

Метание спортивного снаряда.

**Требование обязательности сдачи нормативных испытаний (тестов) комплекса ГТО всеми обучающимися, осваивающими образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, законодательством в сфере образования не установлено. В этой связи невыполнение нормативов комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».**

**Вместе с тем выполнение нормативов на золотой, серебряный и бронзовый знаки физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», в соответствии с ФГОС образовательной области «Физическая культура», может предусматривать оценку учебной деятельности на «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно».**

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**10-11 классы 3 часа в неделю, всего 204 ч.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тематическое планирование** | **Количество часов** | | **Характеристика видов деятельности**  **учащихся** |
| **10кл** | **11кл** |
|  | **1.1.Основы знаний о физической культуре – 16 часов** | **8** | **8** |
| **1**  **2**  **3**  **5**  **6**  **7**  **8**  **9**  **10**  **11**  **12**  **13**  **14**  **15**  **16**  **17**  **18** | **Правовые основы физической культуры и спорта:**  Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); «Об образовании в Российской Федерации» (принят в 2012 г.) | **1** |  | Раскрывают цели и назначение статей  Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в РФ», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об  основах туристической деятельности в Российской Федерации» |
| **Понятие о физической культуре личности:**  Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие.  Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности | **1** |  | 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 молодёжи и взрослых в современных условиях.  Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит.  Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе совсевозможными заболеваниями.  Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу. | **0,25**  **0,25**  **0,25**  **0,25** | **0,5**  **0,5** | Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной  и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые  аэробные упражнения |
| **Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями:**  Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования.  Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые  способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями.  Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. | **1** |  | 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».  Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения.  Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельныхфизических качеств (способностей) | **0,5**  **0,5** | **1** | Анализируют понятие «физическое  упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой  и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества |
| **Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями:**  Урочные и неурочные формы занятий  и их особенности.  Урок — основная форма физического воспитания школьников.  Формы организации физического воспитания в семье | **1** |  | 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 «адаптивнаяфизическая культура», её основные виды.  Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов.  Адаптивная двигательная реабилитация.  Адаптивная физическая рекреация | **1** |  | Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Параалимпийских игр |
| **Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями:**  Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки.  Способы регулирования физической нагрузки.  Факторы, определяющие величину нагрузки.  Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб |  | **1** | Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы;  анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб |
| **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) |  | **1** | 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. |  | **0,5** | 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 соревнований:**  Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования |  | **0,5** | Раскрывают значение спортивно - массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия  проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе  публикаций журнала «Физическая культура в школе» 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 телосложенияи улучшение осанки.  Методы контроля за изменением показателей телосложения. |  | **0,5** | 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.  Методика применения упражнений по увеличению массы тела.  Методика применения упражнений по снижению массы тела. |  | **0,5** | Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека;  раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения |
| **Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры:**  Вредные привычки и их опасность для здоровья человека.  Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов. |  | **0,5** | 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, степаэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики),тренажёров и тренажёр. |  | **0,5** | Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию  и готовят доклады |
| **Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение:**  Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК).  Краткие сведенияоб истории древних и современных Олимпийских игр | **0,5** |  | 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 |
| ***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО***  ***«Готов к труду и обороне».*** | **0,5** | 1 | Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК ГТО соответствующей возрастной категории. |
|  | **1.2. Спортивно-оздоровительная деятельность –188ч.** | **94** | **94** |  |
| **Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 № 609):** | | | | |
| **1.2.1. Гимнастика с основами акробатики – 34 ч.** | | **17** | **17** |  |
| 19 | Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Установка и уборка снарядов.  История развития гимнастики России и СССР. | 1 | 1 |  |
|  | **Строевые упражнения - 4 ч.** | **2** | **2** |  |
| 20 | **Юноши и девушки – 10,11 класс:**  Строевой шаг сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении.  Повороты в движении направо, налево, кругом.  Перестроение из колонны по 1 по 2,3,4 и по 8 в движении и обратно.  Дробление и сведение из колоны по одному в колонны по два по четыре.  Прохождение через одного. | 0,5  0,5  0,5  0,25  0,25 | 2  0,5  0,5  0,25  0,25 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
|  | **Акробатические упражнения**  **и комбинации – 4 ч.** | **2** | **2** |  |
| 21  22  23  24 | **Юноши – 10,11 класс:**  Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьейлибо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов  **Девушки - 10,11 класс**  Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов | 1  1 | 1  1 | Описывают технику акробатических  упражнений и составляют акробатические  комбинации из разученных упражнений |
| **Висы и упоры на гимнастических**  **снарядах - 4 ч.** | **2** | **2** |  |
| **Юноши – 10,11 класс:**  Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём 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. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.  **Девушки – 10,11 класс:**  Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом. | 1  1 | 1  1 | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа  изученных упражнений |
|  | **Опорный прыжок через гимнастические снаряды - 4 ч.** | **2** | **2** |  |
| 25 | **Опорный прыжок че­рез гимнастического козла и коня.**  **Юноши и девушки – 10,11 класс:**  **Юноши:** Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120— 125 см (11 кл.)  **Девушки:** Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | 1  1 | 1  1 | Описывают технику данных упражнений |
|  | **Развитие координационных способностей - 4 ч.** | **2** | **2** |  |
| 26 | **Развитие координационных способностей**  **Юноши и девушки – 10,11 класс:**  Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, 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. | 1  1 | 1  1 | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей |
|  | **Приклад­но-ориентированная деятельность - 4 ч.** | **2** | **2** |  |
| 27 | **Развитие силовых способностей и силовой выносливости**  **Юноши – 10,11 класс:**  Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощьюног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами  **Девушки – 10,11 класс:**  Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах  **Развитие скоростно-силовых способностей**  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча  **Развитие гибкости**  Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами | 0,5  0,5  0,5  0,5 | 0,5  0,5  0,5  0,5 | Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.  Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала  Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.  Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.  Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.  Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.  Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки. |
| *28* | **Общеразвивающих упражнений - 4 ч.** | **2** | **2** |  |
|  | **Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами:**  **Юноши:**Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении  Юноши: Упражнения с набивными мячами (весом до 4 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами.  **Девушки:** Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. | 1  1 | 1  1 | Описывают технику общеразвивающих  упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений |
| *29* | **Теоретические основы гимнастики** | **2** | **2** |  |
|  | **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  **Самостоятельные занятия:**  Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями  **Овладение организаторскими умениями:**  Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками | 0,5  0,5  1 | 0,5  0,5  1 | 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  Используют изученные упражнения  в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за  физической нагрузкой во время этих  занятий  Составляют комбинации упражнений,  направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения.  Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **1.2.2. Легкая атлетика – 30 ч.** | | **15** | **15** |  |
| **30** | ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики.  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | 1 | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. |
|  | Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. | **В процессе занятий** | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| **Беговые упражнения – 12 ч.** | | **6** | **6** |  |
| **31** | **Спринтерский бег - 4 ч.** | **2** | **2** |  |
| **32** | **Юноши и девушки – 10,11 класс**  **Совершенствование техники спринтерского бега**  Техника спринтерского бега с выде­лением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.  - высокий старт с переходом на ускорение 40м;  **- спринтерский бег** на результат:  - по нормам ГТО - 100. | 1  1 | 1  1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают  правила безопасности.  Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.  Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.  Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. |
| **33** | **Длительный бег - 4 ч.** | **2** | **2** |
|  | **Совершенствование техники длительного бега**  **Юноши:**  - бег в равномерном и переменном темпе от 20-25 минут;  **Девушки:**  - бег в равномерном и переменном темпе от 15-20 минут;  **- бег юноши - 3000 м, девушки-2000м, (на результат по нормам ГТО).** | 1  1 | 1  1 |
| **34** | **Эстафетный бег – 2 ч.** | **2** | **2** |
|  | **Юноши и девушки – 10,11 класс:**  - техника приема и передачи эстафетной палочки в беге;  - техника приема и передачи эстафетной палочки в коридоре 20 м;  - техника бега по дистанции с максимальной скоростью;  - эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках);  - эстафета 4по100 метров.  - эстафета 2\*600, 2\*400, 2\*200, 4\*100. | 1  1 | 1  1 |
|  | | **4** | **4** |  |
|  | | **2** | **2** |  |
| **35** | **Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега**  **Юноши и девушки – 10,11 класс:**  **Прыжок в высоту с разбега способом «пере­шагивание»**  - техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, оттал­кивание, полёт, приземление; её отличи­тельные особенности от техники других прыжковых упражнений.  - с прямого, бокового и разбега по дуге;  - с 9-11 шагов раз­бега.  Разбег и подбор толчковой ноги.  **Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.** | **1**  **1** | **1**  **1** | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **36** | **Прыжки в длину – 4 ч.** | **2** | **2** |
|  | **Совершенствование техники прыжка в длину с разбега**  **Юноши и девушки – 10,11 класс:**  - прыжки в длину с 13- 15 шагов раз­бега.  - прыжки в длину с полного разбега.  - прыжок в длину с места толчком двух ног.  **Прыжок в длину на результат с места и с разбега** | 1  1 | 1  1 |
| **Упражнения в метании и бросках мяча – 4 ч.** | | **2** | **2** |  |
| 37  38 | **Совершенствование техники метания в цель и на дальность**  **Юноши – 10,11 класс:**  **Метание мяча весом** 150 г с 4 - 5 бросковых шагов, с полного разбега, надальность в коридор 10 м и заданное  расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 м) с расстояния до 20 м.  **Девушки – 10,11 класс:**  **Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г** с места на дальность,с 4 - 5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) с расстояния 12 - 14 м.  **Метание гранаты на результат:**  **Юноши – 10,11 класс:**  **Метание гранаты весом 500 - 700 г** с места на дальность,  с колена; 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние;  в горизонтальную цель (2 \* 2 м) с расстояния 12 - 15 м, по движущейся цели (2 \* 2 м) с расстояния 10 - 12 м.  **Девушки – 10,11 класс:**  **Метание гранаты весом 300 - 500 г** с места на дальность,  с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега | 1  1 | 1  1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 39 | **Теоретические основы легкой атлетики** | **2** | **2** |  |
|  | **Знания:**  Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легко-  атлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований  **Самостоятельные занятия:**  Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой  **Овладение организаторскими умениями:**  Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками | 1  0,5  0,5 | 1  0,5  0,5 | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения  легкоатлетических упражнений и правила соревнований.  Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий  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 |
| **1.2.3. Кроссовая подготовка – 6 ч** | | **3** | **3** |  |
| **40** | Понятие выносливость.  Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления.Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. | **в процессе уроков** | | Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». |
| 41 | **Юноши и девушки – 10,11 класс:**  **Совершенствование техники кроссового бега с преодолением препятствий:**  - Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции: юноши 25 мин, девушки -20 мин.  - темповый бег (с хронометрированием по отрезкам) 200м юноши; 150 м девушки;  - переменный бег с преодолением препятствий и ускорениями: юноши -2 по 800 м, девушки-2 по 400 м;  - преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.  **Бег 2000, 3000м на результат.** | 0,5  0,5  0,5  0,5  1 | 0,5  0,5  0,5  0,5  1 | Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.  Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.  Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»  в соответствующей возрастной категории. |
| **1.2.4. Спортивные игры– 102 ч.** | | **51** | **51** |  |
| **Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 28 ч.** | | 14 | 14 |  |
| **42** | **Основы баскетбола**  Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.  Терминология в игровых видах спорта.  Правила спортивных игр.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры  *Баскетбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития.* | **1** | **1** | Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.  Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.  Знать историю баскетбола |
| **43** | **Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек:**  **Юноши и девушки – 10,11 класс:**  - передвижение в защитной стойке в различных направлениях;  - бег с изменением направления и скорости;  - повороты с мячом после остановки;  - остановка с мячом:  а) прыжок после ведения;  б) двумя шагами после ловли мяча в движении.  *-* передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу;  *-* комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | **1** | **1** | 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 техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| **44** | **Совершенствование ловли и передачи мяча:**  **Юноши и девушки – 10,11 класс:**  Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)  - ловли мяча после отскока отпола;  - передача и ловля мяча отскока от пола (в парах, тройках, квадрате, круге);  - передача и ловля мяча при встречном движении;  - ловли и передача мяча двумя руками от груди со сменой места;  - ловли и передача мяча в движении от игрока, стоящего на месте;  - передача на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | **1** | **1** | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники ловли и передачи мяча;  оценивают технику их выполнения; вы-  являют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий;  соблюдают правила безопасности |
| **45** | **Совершенствование техники ведения мяча**  **Юноши и девушки – 10,11 класс:**  *-* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;  - поворотов на месте без мяча и с мячом.  - ведение мяча с изменением направления после ловли и движения;  Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | **2** | **2** | Составляют комбинации из освоенных  элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляютошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками  в процессе совместного обучения техникамигровых приёмов и действий; соблюдаютправила безопасности |
| **46** | **Совершенствование техники бросков мяча**  **Юноши и девушки – 10,11 класс:**  Бросок мяча:  - двумя и одной руками с места и в движений (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием;  - одной рукой от плеча (максимальное расстояние до корзины -4,80 м) в движении после ловли от партнера.  - броски с пассивным противодействием;  - штрафной бросок.  - броски одной и двумя руками в прыжке;  - броски мяча из – под щита после передач в парах при параллельном движении.  **Варианты бросков мяча без сопротивления**  **и с сопротивлением защитника** | **3** | **3** | Составляют комбинации из освоенных  элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют  ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстникамив процессе совместного обучения техникам  игровых приёмов и действий; соблюдаютправила безопасности |
| **47** | **Совершенствование техники защитных действий:**  Действия против игрока без мяча и игрока с мячом - вырывание и выбивания мяча на месте;  - выбивание мяча при ведении;  - перехват мяча ;  - удерживание игрока при попытках прохода с мячом.  - накрывание. | **1** | **1** | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники защитных действий;  оценивают технику защитных действий;выявляют ошибки и осваивают способыих устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| **48** | **Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:**  Комбинации из освоенных элементов:  - владение мячом, ловля, передача, ведение, бросок:  - ловля мяча двумя руками на месте ведение с переводом мяча за спиной на месте –передача;  - ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;  - ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3,60 м.  - перемещений в стойке, остановка, поворот, ускорение;  - владение мячом;  - ловля, передача, ведение, бросок. | **2** | **2** | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки  и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного обучения техникам игровыхприёмов и действий; соблюдают правила  безопасности |
| **49** | **Совершенствование тактики игры:**  **Юноши и девушки – 10,11 класс:**  Технико-тактические действия при атаке корзины соперника:  - стремитель­ное нападение, позиционное нападение.  - техника свободного нападения  - позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.  - действие 2 нападающих против одного защитника;  нападение быстрым прорывом 3:2;  -взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка);  Технико-тактические действия в за­щите при атаке корзины соперником: подстраховка. | **1** | **1** | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования так-  тики игровых действий; соблюдают правила  безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **50** | **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:**  Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  Совершенствование психомоторных способностей.  Распределение учащихся класса на команды, соревнования между командами по баскетболу.  Игра по упрощённым правилам баскетбола.  Игра по правилам | **2** | **2** | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют  судейство игры. Выполняют правила игры,уважительно относятся к соперникам  и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во времяигровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития  физических способностей. Применяютправила подбора одежды для занятий на  открытом воздухе, используют игру каксредство активного отдыха |
| **Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол – 26 ч.** | | **13** | **13** |  |
| **51** | **Основы волейбола**  Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.  Волейбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития в мире и в России.  Терминология в волейболе.  Основные правила игры в волейбол ***(пионербола)***.  Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. | **1** | **1** | Знать спортивные термины, уметь их различать.  Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.  Знать историю Волейбола |
| **52**  **53**  **54**  **55**  **56**  **57**  **58** | **Совершенствование техники передвижения,**  **остановок, поворотов и стоек:**  Техника передвижения:  - стойка игрока;  - перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед;  - ходьба, бег и выполнение заданий;  - ускорение, остановка, имитация технических приемов ( приемв приседе, перекат назад, шаг вперед);  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | **1** | **1** | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок,поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе  совместного обучения техникам игровыхприёмов и действий; соблюдают правилабезопасности |
| **Совершенствование техники приёма и передачи мяча**  **Передача мяча:**  **Юноши и девушки – 10,11 класс:**  - передачи мяча сверху, стоя спиной к цели;;  - передачи мяча в прыжке;  - нижняя и верхняя передача мяча в заданную зону площадки;  - приема мяча в парах на расстояние 6,9 и более метров, без сетки.  - передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;  **Приём мяча:**  **Юноши и девушки – 10,11 класс:**  - прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину;  - прием мяча с приседам на колени;  - сочетание верхней и нижней передачи в парах;  - прием нападающего удара снизу двумя руками;  -приём мяча, отражённого сеткой;  - прием мяча перемещением по зонам. | **3** | **3** | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники приёма и передачимяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуютсо сверстниками в процессе совместногообучения техникам игровых приёмови действий; соблюдают правила безопасности |
| **Совершенствование техники подачи мяча:**  **Юноши и девушки – 10,11 класс:**  Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.  Верхняя прямая по­дача с расстояния  9: м от сетки. | **2** | **2** | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляютошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстникамив процессе совместного обучения техникамигровых приёмов и действий; соблюдаютправила безопасности |
| **Совершенствование техники нападающего удара:**  - подготовительные и подводящие упражнения для обучения прямого нападающего удара;  - имитация н/у;  - нападающий удар по неподвижному мячу .  - примой нападающий удар. | **2** | **2** | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют сосверстниками в процессе совместногообучения техникам игровых приёмови действий; соблюдают правила безопасности |
| **Совершенствование техники защитных действий:**  - подготовительные и подводящие упражнения для обучения блокирования;  - имитация блокирования;  - прыжок у сетки для блокирования;  - одиночное блокирование;  - парное блокирование.  Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка | **1** | **1** | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники защитных действий;оценивают технику их выполнения;выявляют ошибки и осваивают способыих устранения; взаимодействуют сосверстниками в процессе совместногообучения техникам игровых приёмови действий; соблюдают правила безопасности |
| **Совершенствование технико-тактических действий в во­лейболе:**  **-** тактика свободного падения мяча;  - позиционное нападение с изменением позиций;  - определение слабых зон противника.  *-* технико-тактические действия в за­щите.  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите | **1** | **1** | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместногосовершенствованиятактики игровых действий; соблюдаютправила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняютеё в зависимости от ситуаций и условий,возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:**  Игра по упрощённым правилам мини- волейбола, (пионерболу).  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.  Игра по правилам волейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.  Распределение учащихся класса на команды, соревнования между командами по волейболу (пионерболу). | **2** | **2** | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,уважительно относятся к соперниками управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время  игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развитияфизических способностей. Применяютправила подбора одежды для занятий наоткрытом воздухе, используют игру каксредство активного отдыха |
| **Технико-тактические действия и приемы игры в футболе – 26 ч.** | | **13** | **13** |  |
| *59* | **Основы футбола**  Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.  Футбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития.  Терминология в футболе.  Основные правила игры в футбол.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры  Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. | 1 | 1 | Знать спортивные термины, уметь их различать.  Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.  Знать историю Футбола. |
| *60*  *61*  *62*  *63*  *64*  *65*  *66*  *67*  *68* | **Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек**  **Стойка и перемещение игрока:**  Техника передвижения:  - стойка игрока; | 1 | 1 | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила  безопасности |
| **Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча**  **Удары по мячу:**  - удар внутренней стороной стопы (щечкой);  - удар серединой подъема;  - удар внутренней частью подъема;  - удар внешней частью подъема;  - удар носком;  - удар пяткой:  Боковой удар с лета;  Удары по мячу головой:  - удар серединой лба;  - удар боковой частью головы;  - удар головой в броске;  Резаные удары.  Удары на точность:  - удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу);  - удары по воротам на точность (меткость) попада­ния мячом в цель.  Варианты ударов по мячу ногой и головой  без сопротивления и с сопротивлением за-  щитника. Варианты остановок мяча ногой,  грудью | 3 | 3 | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники ударов по мячу; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| **Остановка мяча (прием мяча):**  - прием катящихся мячей «щечкой»;  - прием опускающихся мячей «щечкой»;  - прием летящих мячей «щечкой»;  - прием катящихся мячей подошвой;  - прием опускающихся мячей подошвой;  - прием опускающихся мячей серединой подъема  - прием мяча бедром;  - прием мяча грудью;  - прием мяча головой. |  |  | Составляют комбинации из освоенных элементов техники остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| **Совершенствование техники ведения мяча**  **Ведения мяча:**  - ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой;  - ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой;  - ведение мяча различными частями подъема или подошвой;  - ведение мяча внешней и внутренней частью подъема «по кругу»;  - ведение мяча внешней и внутренней частью подъема «восьмеркой»;  - ведение мяча внешней и внутренней частью подъема «зигзагом»;  - ведение мяча внешней и внутренней частью подъема «слаломной трассе».  Варианты ведения мяча без сопротивления  и с сопротивлением защитника. | 1 | 1 | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстникамив процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| **Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и**  **координационных способностей:**  Комбинации из освоенных элементов:  - техника перемещения;  - владения мячом;  - передача мяча в парах, в тройке.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом  Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам. | 1 | 1 | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| **Совершенствование техники защитных действий**  **Отбор мяча:**  - отбор «накрыванием стопы»;  - отбор «выбивание мяча»;  - отбор мяча различными способами.  Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват) | 1 | 1 | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| **Техника игры вратарей:**  - стойки вратаря;  - ловля катящихся и низколетящих мячей;  - ловля на полу высоких мячей;  - введение мяча на игру;  - ловля мяча в броске;  - ловля высоколетящих мячей;  - ловля мяча в падении;  - отбивание мяча ногами. | 1 | 1 | Описыватьтехнику выполнения игры вратаря, анализировать правильность выпол­нения, выявлять ошибки и способы их исправ­ления;  Использовать её в про­цессе игровой деятельности.  Демонстрировать технику выполненья;  Соблюдать правила безопасности. |
| **Совершенствование тактики игры**  **Тактика игры**:  Опека соперника;  Страховка партнера;  Персональная оборона;  Зонная оборона.  Нападение с центровым;  Комбинация «стенка»;  Комбинация « скрещивание»;  Индивидуальные, групповые и командные  тактические действия в нападении и за-  щите | 2 | 2 | Описыватьтактику игры.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.  Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать  её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Демонстрировать технику выполненья.  Соблюдать правила безопасности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:**  Дальнейшее развитие психомоторных способностей:  Распределение учащихся класса на команды, соревнования между командами по баскетболу. | 2 | 2 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень  утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство  активного отдыха |
| **Технико-тактические действия и приемы игры в гандбол – 22 ч.** | | **11** | **11** |  |
| **69** | **Основы гандбола**  Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.  Гандбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития.  Терминология в гандболе.  Основные правила игры в гандболе.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры  Положительное влияние занятий гандболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. | **1** | **1** | Знать спортивные термины, уметь их различать.  Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.  Знать историю гандбола |
| *70*  *71*  *72*  *73*  *74*  *75*  *76*  *77* | **Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек**  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | **1** | **1** | Составляют комбинации из освоенных  элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровыхприёмов и действий; соблюдают правилабезопасности |
| **Совершенствование ловли и передачи мяча**  Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | **1** | **1** | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники ловли и передачимяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют сосверстниками в процессе совместногообучения техникам игровых приёмови действий; соблюдают правила безопасности |
| **Совершенствование техники ведения мяча**  Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и несведущей рукой  Варианты ведения мяча без сопротивления  и с сопротивлением защитника | **1** | **1** | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками  в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| **Совершенствование техники бросков мяча:**  Варианты бросков мяча без сопротивления  и с сопротивлением защитника | **2** | **2** | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстникамив процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| **Совершенствование техники защитных действий:**  Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.  Перехват мяча. Игра вратаря:  Совершенствование индивидуальной техники защиты.  Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание,  перехват) | **1** | **1** | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| **Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | **1** | **1** | Составляют комбинации из освоенныхэлементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности |
| **Совершенствование тактики игры**  Индивидуальные, групповые и командныетактические действия в нападении и защите | **1** | **1** | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правилабезопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:**  Игра по правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. | **2** | **2** | Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой  деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха |
| **2.1.Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 16 ч.** | | **8** | **8** |  |
| *78* | ТБ на занятиях ВФСК ГТО. История ВФСК ГТО.  Историческая справка становления и развития ВФСК ГТО.  Положительное влияние занятий физкультурой и спортом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. | **В процессе занятий** | | Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях.  Изучают историю ГТО. |
| **Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов):**  **I,IV - четверть:**  Бег 30,60,100 м, Бег 2000,3000 м.  Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)  Сгибание разгибание рук в упоре лежа.  Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на полу.  Прыжок в длину с разбега.  Поднимание туловища.  **Метание спортивного снаряда 500, 700 г (м)**  **II, III- четверть:**  Челночный бег 3\*10.  Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)  Сгибание разгибание рук в упоре лежа.  Наклон вперед с положения стоя с прями нога на полу.  Прыжок в длину с места.  Поднимание туловища. | 4  4 | 4  4 | Описывать и демонстрировать технику выполнения.  Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.  Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»  в соответствующей возрастной категории. |

1. [↑](#footnote-ref-1)