Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 54 с углубленным изучением

отдельных предметов» Авиастроительного района города Казани

**«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»**

Руководитель ШМО Заместитель директора по УР Директор

\_\_\_\_\_\_ / Миндукова С.Б. / МБОУ «Школа № 54» МБОУ «Школа № 54»

Протокол № 1 от \_\_\_\_\_\_ / Гимадиева Р.А. / \_\_\_\_\_ / Хайруллина Г.Н. /

«27» \_августа 2020 г. «28» \_августа 2020 г. Приказ № 131-о от

«28» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

на уровень среднего общего образования (по ФГОС)

МБОУ «Школа № 54»

Авиастроительного района города Казани РТ

Срок реализации: 2 года

Годы реализации: 2020/2021-2021/2022

Составители: ШМО учителей естественнонаучного цикла

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол № \_1 от

«28» августа 2020 г.

**2020-2021 учебный год**

**Статус документа**

Рабочая программа для 10-11 классов по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2015 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, соответствует учебному плану МБОУ «Школа № 54», по которому на изучение физической культуры в 10-11 классах отводится 105 часа (3 часа в неделю). Третий час учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889, используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. ФЗ - № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»

2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (утвержден приказом Минобразования России от 05.03 2004 г. №1089

3. Закон Республики Татарстан «Об Образовании» № 68-ЗРТ от 22.07.2013. (в действующей редакции);

4. Учебный план МБОУ «Школа № 54» Авиастроительного района г. Казани на 2020/21 учебный год.

5. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Школа № 54» 2020/2022 учебный год.

6. Годовой учебно-календарный график на 2020/21 учебный год

7. Авторская программа по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. 1-11 классы //.-  М.: Просвещение. 2015г

8. Письмо МО РФ № ИК-1494/19 от 18.10.10 «О введении третьего часа ФК »;

9. Приказ Минспорта России от 08.07.2014г. № 575 «Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

10. Приказ МО и НРТ от 10.07.2014г. № 3907/14 «Об апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательных организациях РТ.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов  (уроков) | |
| 10 класс | 11 класс |
| 1 | **Базовая часть** | 84 | 81 |
| 1.1 | Основные знания о физической культуре и о ВФСК ГТО | в процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол) | 27 | 24 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборств | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 | 14 |
| 1.6 | Плавание | 4 | 4 |
| 2 | **Вариативная часть** | 21 | 21 |
| 2.1 | Волейбол | 12 | 12 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка, основы туристской подготовки | 9 | 9 |
|  | Итого | 105 | 102 |

**I. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры**.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи инди­видуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Планируемые результаты изучения физической культуры в средней школе**

**Выпускник при получении среднего общего образования на базовом уровне научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник при получении среднего общего образования на базовом уровне получит возможность научиться:**

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий*;* кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

**III.Тематическое планирование программы с определением основных видов учебной деятельности**

**10-11 классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | | | | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте** | | | | | |
| Правовые основы физической культуры и спорта | Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.) | | | | Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона « Об образовании». |
| Понятие о физической культуре личности | Физическая культура – важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности. | | | | Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности». Характеризуют основные компоненты физической культуры личности.  Анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. |
| Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу. | | | | Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья. Анализируют факторы, от которых зависит здоровье. Приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других).  Объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения. |
| Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями | Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. | | | | Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования.  Объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры.  Анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. |
| Основные формы и виды физических упражнений | Понятие «физическое упражнение». Внутренне и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей). | | | | Анализируют понятие «физическое упражнение».  Объясняют его внутренне и внешнее содержание.  Сравнивают разные классификации физических упражнений.  Приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью.  Называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества. |
| Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями | Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок – основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье. | | | | Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями.  Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. |
| Адаптивная физическая культура | Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», ее основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов сорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация. | | | | Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о ее основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации, истории Паралимпийских игр. |
| Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями | Понятие «физическая нагрузка»; объем, интенсивность физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб. | | | | Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы.  Анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб. |
| Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности | Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений. | | | | Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий.  Работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью. |
| Основы организации двигательного режима | Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом. | | | | Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности.  Сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций. |
| Организация и проведение спортивно-массовых соревнований | Спортивно-массовые соревнования – одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования. | | | | Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях(цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачет, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки ее 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 телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения. | | | | Сравнивают особенности разных типов телосложения.  Анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения.  Объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для ее 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. | | | | 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. | | | | Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, 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, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажеров и тренажерных устройств. | | | | Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений.  Ищут информацию и готовят доклады. |
| Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение | Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет. Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр. | | | | Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8-9 и 10-11 классов, Интернет. Готовят доклады об истории Олимпийских игр современности. |
| **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной прогаммы** | | | | | |
| **Баскетбол** | | | | | |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  Оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек.  Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники ловли и передачи мяча | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча.  Оценивают технику их выполнения.  Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча.  Оценивают технику их выполнения.  Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча.  Оценивают технику их выполнения.  Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и игроком с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий.  Оценивают технику защитных действий.  Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.  Оценивают технику перемещения и владения мячом.  Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий. Соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | | | | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к 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. |
| **Волейбол** | | | | | |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  Оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек.  Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники приема и передачи мяча | Варианты техники и передачи мяча | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча.  Оценивают технику их выполнения.  Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники подачи мяча | Варианты подачи мяча | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча.  Оценивают технику их выполнения.  Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники нападающего удара | Варианты нападающего удара через сетку | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара.  Оценивают технику их выполнения.  Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий.  Соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники защитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий.  Оценивают технику их выполнения.  Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий.  Соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий. Соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам | | | | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.  Используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют игру как средство активного отдыха. |
| **Футбол** | | | | | |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек. Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяч.  Оценивают технику их выполнения.  Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча.  Оценивают технику их выполнения.  Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.  Оценивают технику перемещения и владения мячом.  Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват) | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий.  Оценивают технику защитных действий.  Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий.  Соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий. Соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | | | | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к 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. |
| **Материал ко всем спортивным играм** | | | | | |
| Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных параметров движений, способностей к согласованию ритма) | Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владению мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. | | | | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| Развитие выносливости | Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 минут. | | | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.  Используют игровые упражнения для развития выносливости. |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | | | | Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. |
| Углубление знаний о спортивных играх | Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. | | | | Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности.  Объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки.  Характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий.  Объясняют правила и основы организации игры. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. | | | | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| Овладение организаторскими умениями | Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. | | | | Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм.  Осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | |
|  | Юноши | | | Девушки |  |
| Совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. | | | | Четко выполняют строевые упражнения. |
| Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. | | | | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. |
| Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами | Упражнения с набивными мячами (весом 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. | | | Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.  Демонстрируют комплекс упражнений с предметами. |
| Освоение и совершенствование висов и упоров | Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. | | | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.  Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом. | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах.  Составляют комплекс из числа изученных упражнений. |
| Освоение и совершенствование опорных прыжков | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). | | | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). | Описывают технику данных упражнений. |
| Освоение и совершенствование акробатических упражнений | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из освоенных элементов. | | | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из освоенных элементов. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. |
| Развитие координационных способностей | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. | | | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. | | Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча | | | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | | | | Используют данные упражнения для развития гибкости. |
| Знания | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. | | | | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.  Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.  Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. |
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. | | | | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| Овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. | | | | Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.  Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| **Легкая атлетика** | | | | | |
|  | Юноши | Девушки | | |  |
| Совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег. | | | | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники длительного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Бег на 3000 м. | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут. Бег на 2000 м. | | | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. | | | | Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. | | | | Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники метания в цель и на дальность | Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния до 20м. Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 12-15м, по движущейся цели (2х2) с расстояния 10-12м. Бросок набивного мяча 3 кг двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния до 12-14м. Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. | | | Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Развитие выносливости | Длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. | Длительный бег до 20 минут | | | Используют данные упражнения для развития выносливости. |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. | | | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| Развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. | | | | Используют данные упражнения для развития скоростных способностей. |
| Развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. | | | | Используют данные упражнения для развития координационных способностей. |
| Знания | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозированные нагрузки при занятиях бегом. Прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. | | | | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей.  Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | | | | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| Совершенствование организаторских умений | Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками. | | | | Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.  Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.  Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **Лыжная подготовка** | | | | | |
|  | 10 класс | 11 класс | | |  |
| Освоение техники лыжных ходов | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км (девушки), до 6 км (юноши). | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5км (девушки), до 8 км (юноши). | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |
| Знания | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | | | Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.  Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.  Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах |
| **Элементы единоборств** | | | | | |
| Освоение техники владения приемами | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | | | | Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности. |
| Развитие координационных способностей | Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа "Сила и ловкость", "Борьба всадников", "борьба двое против двоих" и т.п. | | | | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | Силовые упражнения и единоборства в парах | | | | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| Знания | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. | | | | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.  Применяют изученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.  Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. | | | | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| Освоение организаторскими умениями | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. | | | | Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.  Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала. |
| **Плавание** | | | | | |
| Закрепление изученных способов плавания | Плавание изученными спортивными способами | | | | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение плавания прикладными способами | Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. | | | | Объясняют и умеют показать технику плавания прикладными способами. |
| Развитие выносливости | Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Повторное проплывание отрезков 250100 м по 2-6 раз. | | | | Применяют данные упражнения для развития выносливости. |
| Развитие координационных способностей | Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Элементы водного поло и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). | | | | Применяют данные упражнения для развития координационных способностей. |
| Знания | Биохимические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. | | | | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и сохранения здоровья и жизни, развития физических способностей.  Соблюдают технику безопасности.  Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личной и общественной гигиены. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием. | | | | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| Овладение организаторскими способностями | Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. | | | | Измеряют результаты, оценивают их и помогают проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** | | | | | |
| Как правильно тренироваться | Правила проведения самостоятельных занятий (с учетом состояния здоровья). | | | | Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля. |
| Утренняя гимнастика | Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | | | | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки закаливания. |
| Совершенствуйте координационные способности | Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10-11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта. | | | | Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС.  Подбирают комплексы координационных упражнений с учетом будущей трудовой деятельности. |
| Ритмическая гимнастика для девушек | История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастики. Упражнения, которые включают в комплекс, очерёдность их выполнения. | | | | Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики.  Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев. |
| Атлетическая гимнастика для юношей | История, значение, проведения занятий с отягощениями. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп. | | | | Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики.  Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений атлетической гимнастики. |
| Роликовые коньки | История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приёмы. | | | | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с использованием роликовых коньков. Составляют комплекс упражнений. |
| Оздоровительный бег | История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях. | | | | Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие.  Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом. |
| Дартс | История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры. | | | | Анализируют технику игры.  Соревнуются и оценивают технику в парах. |
| Аэробика | История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики. | | | | Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики.  Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений.  Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики. |