**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

 **«Порздневская средняя школа»** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Адрес: Ивановская область, Лухский район, с.Порздни, ул. Советская, д.39

Телефон 8(49344) 2-71-87, электронная почта e-mail:porsdni5@rambler.ru

 «Согласовано» «Утверждаю»

 Заместитель директора по УВР Приказ № 69.1

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_31\_» августа 2020 года

 /Костюнина Е.Г./ директор МКОУ « Порздневская

 средняя школа»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 /Климова Т.В./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**10-11 классы (ФГОС)**

 **Составитель:**

Учительфизической культуры Ильинова Л.Ю.

первая квалификационная категория

**2020г.**

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 10-11 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативно-правовых документов:

•Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. №413.
•Основная образовательная программа среднего общего образования МКОУ «Порздневская средняя школа», приказ № от
•Локальный нормативный акт «Положение о рабочей программе учителя-предметника»
•Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

 Для реализации программы используются учебники: Лях В.И., Зданевич А.А.Физическая культура. 10-11 классы.- М.: Просвещение,
2014.

**Общая характеристика учебного предмета**

 Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет “Физическая культура” является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности. Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе
освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**Цели и задачи учебного предмета**

 Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры
для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, елостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового
образа жизни.

**В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:**• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение
функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
• формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:
•реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки,
стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

•реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, конструкции основных
компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; соблюдение дидактических правил “отизвестного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование
учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

•в расширении межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в бласти физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

•усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических пражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения
собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Место предмета в учебном плане**

 В соответствии с учебным планом на изучение курса «Физическая культура» в 10- 11 классе отводится из расчёта 2 ч. в неделю 68 часов в год (34 учебные недели).

 Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения. Основной формой организации учебного процесса является
урок. В программе приведено распределение учебного времени на различные виды программного материала. Данная программа разработана для обучающихся 10 -11 класса МКОУ «Порздневская средняя школа».

**Общая характеристика предмета**

Для учащихся 11 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

•уроки физической культуры;

•физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
• самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

 Для проведения современного урока по физической культуре необходимо руководствоваться принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния
здоровья, пола, физического развития, двигательной
подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

 В старшей школе уроки физической культуры делятся на:
***уроки с образовательно-познавательной направленностью*** (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий,
обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);
***уроки с образовательно-обучающей направленностью*** (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);
***уроки с образовательно-тренировочной направленностью*** (для развития физических качеств и решения поставленных задач).

В целом каждый из типов уроков физической
культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).
**Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке**: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.
В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьирующая виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению
двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

**Система оценивания учащихся**

 Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

**Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся по предмету «физическая культура»**

Уровень *теоретической подготовленности* учащихся оценивается по
пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:
**Отметка «5»** - выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при
организации самостоятельных занятиях физической культурой).
**Отметка «4»** выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.
**Отметку «3»** заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

**Отметка «2»** выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.
В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

 Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей.

Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

 **«Физическая культура»**

 Изучение физической культуры в средней школе дает возможность достичь следующих результатов:

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.
***Личностные результаты:***

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее
многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего
края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей
многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2) 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 учѐтом устойчивых познавательных интересов, а также на основе
формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,
учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нѐм взаимопонимания;
5) 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 учѐтом
региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего
возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов
деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта
экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое
отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности
эстетического характера.

***Метапредметные результаты:***

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и
познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее
эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания
и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение
(индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **у**мение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и
в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов; формулировать,
аргументировать и отстаивать своѐ мнение;

 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и
потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТкомпетенции).

***Предметные результаты:***

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения
учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.
*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и
уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест
занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать
физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры*:

 способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки,
подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей
физического развития; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с
общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину
физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,
контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

*В области познавательной культуры:*

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

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

*В области нравственной культуры:*

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой,
игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их
организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила
безопасности;
умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и
спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

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

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать
и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурнооздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с
партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

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

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа

жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Выпускник 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, профессиональноприкладной 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 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.

**Формы организации учебной деятельности**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

**Содержание учебного предмета, 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.

 Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности; прикладное плавание.

 Содержание курса (УМК В.И.Лях)

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

 Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, плавание. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

 В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

 Раздел «Гимнастика». Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

 В разделе «Легкая атлетика»усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

 В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход и одновременные ходы, подъемы, спуск в основной стойке, торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

 На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся. По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10-11 класс)**

**Социокультурные основы**

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

**Психолого-педагогические основы**

 Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

 Основные технико-тактические действия и приемы 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, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведе­ния индивидуальных занятий.

**Медико-биологические основы**

 Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

**Закрепление навыков закаливания**

 Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

**Закрепление приемов саморегуляции**. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Закрепление приемов самоконтроля.**

**Спортивные игры**

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

**Легкая атлетика**

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

 **Лыжная подготовка**

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. Помощь в судействе соревнований.

 **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры**

**Баскетбол (10-11 класс)**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол (10-11 класс)**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Футбол (10-11 класс)**

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Игра по правилам.

**Совершенствование координационных способностей**: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

**Развитие выносливости**: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

**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.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

 Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

 Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг).

Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

 Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя наколенях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

 Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

 Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

 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, гимнастических снарядах.

 Акробатические упражнения.

 Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

 Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

**Легкая атлетика**. Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м.

 Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техники метания малого мяча:

Юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.

 Метание гранаты 500-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) срасстояния 12-14 м.

Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. 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.

**Лыжная подготовка**

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (девушки)и до 6 км (юноши). Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие
трамплины.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).** Выполнение подготовительных и подводящих упражнений к контрольным нормативам. Развитие физических качеств. Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

**3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| **№ п/п** | **Наименование****разделов** | **класс** |
| --- | --- | --- |
| **10** | **11** |
| **1.** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни** | **в процессе урока** |
| **2.** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **2** | **2** |
| 2.1. | Ритмическая гимнастика | 1 |  |
| 2.2. | Аэробика |  | 1 |
| 2.3. | Атлетическая гимнастика | 1 | 1 |
| **3.** | **Спортивно-оздроровительная деятельность** | **62** | **62** |
| 3 .1. | Спортивные игры: | 24 | 24 |
|  | Волейбол | 10 | 10 |
|  | Баскетбол | 12 | 12 |
|  | Футбол | 2 | 2 |
| 3.2. | Гимнастика с элементами акробатики | 8 | 8 |
| 3.3. | Легкая атлетика | 14 | 14 |
| 3.4. | Лыжные гонки | 14 | 14 |
| 3.5. | Плавание | 2 | 2 |
| **4.**  | **Прикладная физическая подготовка** | **4** | **4** |
| 4.1. | Кроссовая подготовка | 4 | 4 |
|  | **ИТОГО** | **68** | **68** |

**Тематическое планирование по классам**

|  |  |
| --- | --- |
| **10 класс** | **11 класс** |
| 1.Физическая культура как область знаний |
| Знания о физкультурно -оздоровительной деятельности |
| Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).Правовые основы физической культуры и спорта.Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). | Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек). Адаптивная физическая культура. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья современной молодёжи. |
| **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности** |
| Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью. Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки | Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. |
| 2**.Способы двигательной /физкультурной/ деятельности**  |
| Способы физкультурно-оздоровительной деятельности |
| Способы регулирования физических нагрузок и контороля за ними во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью.Наблюдения за индивидуальным здоровьем, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье.Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Наблюдения за физической работоспособностью по показателям, функциональные пробы ( ортостатическая проба), умственной работоспособностью (по показателям таблицы Анфимова).Основы организации двигательного режима. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели |  Принципы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.Понятие телосложения и характеристикка его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.Выполнениепростейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приёмов точечного массажа и релаксации. |
| **Способы спортивно-оздоровительной деятельности**  |
| Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки. | Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.Тестирование специальных физических качеств. |
| **Физическое совершенствование** |
| Оздоровительный бег. Оздоровительная ходьба на лыжах. Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания.Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы;при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания.**Атлетическая гимнастика (юноши**): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локальноговоздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.**Ритмическая гимнастика** (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координацииРитмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координациидвижений; танцевальные упражнения; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).**Аэробика** (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений. |
| **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой**  |
| **Гимнастика с основами акробатики**Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением (девушки); передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия, опорные прыжки через гимнастического коня. Строевые команды и приемы (юноши). Совершенствование лазания по канату, шведской стенке, повторение техники опорного прыжка ноги врозь, акробатические комбинации, составление комбинаций прыжков через скакалку, работа с набивными мячами. |
| **Легкая атлетика**. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы).Низкий старт–стартовый разгон –финиширование, эстафетный бег 4\*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Тройной прыжок с 4-6 шагов разбега, метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях), прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов –отталкивание. Челночный бег, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости. |
| **Лыжные гонки**. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и дистанции. Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.  |
| **Плавание.** Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); прыжок в воду способом «ногами вниз». |
| **Кроссовая подготовка**. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. Бег в гору, под гору, по песку, преодоление горизонтальных препятствий и т.д. |
| **Баскетбол.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке со средней дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, , зонная защита, игра по правилам.**Футбол**. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативноемышление). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, техники ведения мяча, техники ударов по мячу и остановок мяча, ударов по воротам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.**Волейбол.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча двумя руками снизу, прием мяча двумя руками снизу (сверху) с падением-перекатом, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападение через 3 –ю зону, индивидуальное и групповое блокирование, верхняя прямая подача –прием подачи, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, развитие координационныхспособностей. Игра по правилам. |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **Технические средства обучения** |   |
| 1.1. | Музыкальный центр | Д |
| 1.2. | Аудиозаписи | Д |
| 2. | **Учебно-практическое оборудование** |   |
| 2.1. | Бревно гимнастическое напольное  | Д |
| 2.2. | Козел гимнастический | Д |
| 2.3 | Конь гимнастический | Д |
| 2.4. | Канат для лазанья | Д |
| 2.5. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | Д |
| 2.6. | Стенка гимнастическая | Д |
| 2.7. | Скамейка гимнастическая жесткая. | Д |
| 2.8. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | Д |
| 2.9. | Мячи:  набивные весом 3 кг, 2 кг, 1кг, малый  мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 2.10 | Гранаты для метания 500г и 700г | К |
| 2.11. | Палка гимнастическая | К |
| 2.12. | Скакалка | К |
| 2.13. | Мат гимнастический | Ф |
| 2.13. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 2.14. | Кегли | К |
| 2.15. | Обруч  | К |
| 2.16. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 2.17. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 2.18. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 2.19. | Стартовые колодки |  Д |
| 2.20. | Рулетка измерительная | Д |
| 2.21. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  Д |
| 2.22. | Лыжи (с креплениями и палками) | К |
| 2.23. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 2.24. | Сетка для переноски и хранения мячей | Д |
| 2.25. | Сетка волейбольная | Д |
| 2.26. | Аптечка | Д |
| 2.27 | Тренажёр «Беговая дорожка» | Д |
| 2.28 | Велотренажёр | Д |
| 2.29 | Скамья для пресса | Д |
| 2.30 | Эспандер | Ф |
| 2.31 | Тренажёр для мышц | Д |
| 2.32 | Тренажёр «Степпер» | Д |
| 2.33 | Гантели 1кг, 2кг, 3 кг, 5 кг | Ф |
| 2.34 | Гиря разборная 16кг | Ф |

  Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

 К – полный комплект (для каждого ученика);

 Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 уч.)

**Список литературы**

– Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение, 2005.

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 1998г.

– Физкультура. Поурочные планы для занятий с девушками, юношами 11 класс. Под ред. М.В. Видякина, В.И. Виненко. 2007 год

 – Физкультура. Поурочные планы для занятий с девушками, юношами 10 класс. Под ред. М.В. Видякина

– Средства для обучения технике игры в баскетбол. Под ред. А.И. Лебедева . 2007 г.

– Баскетбол. Методические рекомендации для тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту. Под ред.А.А. Гамаюнова, А.И. Лебедева. 2005 г.

– Подвижные игры. Под ред. М.Н. Жукова. 2002 г.

– Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. Под ред. Ф.И. Собянина. 2007 г.

– Журнал «Физическая культура в школе».

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений.10-11 классы. М.Просвещение. 2014.