Приложение №1 к ООП СОО

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

(10-11 классы)

Обязательная часть учебного плана.

Предметная область: Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

**Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 классов.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012, № 413);

- Федерального закона «Об образовании» в Российской Федерации от 29 декабря 2012, № 273 – ФЗ;

- Приказа Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

- Авторская программы для 10-11 классов В.И. Лях Физическая культура

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом основного общего образования ориентировочно отводится 201 часов, из них в 10 классе 3 часа в неделю 102 часа 34 недель, в 11 классе 99 часов 3 часа в неделю, 33 учебных недель).

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы, на климатические условия и место проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемые в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

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

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

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

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

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

* ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
* готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
* неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

* российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
* уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
* формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
* воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

* гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
* признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
* мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
* готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
* приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
* готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
* способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
* формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
* развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

* мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
* эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
* положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

* уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
* осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
* готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
* потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
* готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

* физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. **Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**2. Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

1. **Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметные результаты.**

**«Физическая культура» (базовый уровень)** - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)[[1]](#footnote-1);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура»** на уровне среднего общего образования:

**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, 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 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 ПРОГРАММЫ**

Основное содержание среднего (полного) общего образования по физической культуре

*Физическая культура как область знаний*

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Составление планов и проведение занятий спортивной подготовкой, физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Раздел 1. Спортивные игры*

*Футбол.*

Удары по мячу ногами: *внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета.* Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: *внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы.* Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: *перехватом, толчком, подкатом****.*** Выбрасывание мяча. Ловля мяча: *снизу, сверху, сбоку, в падении.* Отбивание мяча *одной и двумя руками.* Удар по мячу *одним или двумя кулаками.* Броски мяча *сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, г***рупповая и командная тактика.**Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

*Баскетбол.*

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

*Волейбол:* Прием мяча с верху (с низу) двумя руками с падением – перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении в перед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча с верху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с разбега и прыжка. Нападающий удар с переводом, с поворотом туловища и без поворота. Техника нападающего удара с поворотом туловища и без поворота. Блокирование, индивидуальное блокирование и групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.

*Раздел 2. Гимнастика.*

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом**,** из упора согнувшись на руках подъем разгибом в седы ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

*Раздел 3. Легкая атлетика*

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

*Раздел 4. Раздел отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности «Игра «Городки».*

Поэтапное изучение технических элементов: стойка; хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие. Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон, выброс; техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полукона; броски переразворотом в нормальной плоскости; броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости. Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона. Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые *п*рименяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным. Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

**Тематическое планирование по физической культуре 11 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов на** | | |
| **Кол-во часов** |  | |
| **I полугодие** | **II полугодие** |
| 1. | **Основы знаний** | В процессе урока | | |
| 2. | **Легкая атлетика** | **16** | 13 | 4 |
| 3. | **Спортивные игры** | **67** |  |  |
|  | Баскетбол | 19 | 9 | 14 |
|  | Волейбол | 19 | 8 | 12 |
|  | Футбол | 11 | 7 | 4 |
|  | Гандбол | 15 | 5 | 14 |
| 4. | **Гимнастика** | **10** | 4 | 5 |
| 5. | **Вариативная часть** |  |  |  |
|  | Элементы национального танца |  |  |  |
|  | Элементы национального единоборства**.** |  |  |  |
|  | Теория (тестирование) | **9** |  |  |
|  | **Всего** | **99** | **46** | **53** |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Раздел 1. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Планируемые результаты |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний | |
| *История и современное развитие физической культуры* | |
| Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола) в России. Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу и по баскетболу: чемпионаты и Кубки России. Футбол и баскетбол - современное развитие видов спорта. Российские футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки. | Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания.  Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития.  Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды. |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* | |
| Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Физическая культура и здоровый образ жизни | Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения. |
| *Физическая культура человека* | |
| Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. | Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализировать собственные результаты по совершенствованию техники движений в избранном виде спорта. |
| Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | |
| Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий. |
| *Оценка эффективности занятий физической культурой* | |
| Самонаблюдение и самоконтроль. | Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать. |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | |
| Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.  Упражнения общей физической подготовки. | Знать и применять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности.  Знать и понимать значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | |
| Раздел «Футбол» | |
| Физическая подготовка  Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечиваю­щих эффективность и надежность игровых действий.  Техническая подготовка  Техника передвижения. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью.  Техника полевого игрока. Удары на точность, силу, даль­ность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.  Умение соразме­рять силу удара, придавать мячу различную траекторию по­лета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.  Удары по мячу головой в прыжке, выполняя их с активным со­противлением, обращая при этом внимание на высокий пры­жок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.  Остановки мяча раз­личными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.  Ведение мяча различны­ми способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, на­дежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.  Выполнение финтов изученны­ми приемами в условиях игровых упражнений и играх.  Отбор мяча изученны­ми приемами в условиях игровых упражнений и играх. Умение определять (пред­угадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный спо­соб овладения мячом.  Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места, после разбега на точность и даль­ность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.  Техника вратаря. *Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воро­тах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистя­ми и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.*  Тактическая подготовка  Тактика игры полевого игрока. Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков в игровых упражнениях и играх для овладения командных действий. Индивидуальные, груп­повые и командные тактические действия в нападении и в защите с применением специальных знаний по тактике: расстановка и функции каждого игрока определённого амплуа; подготовка тактического плана игры; установка на игру и разбор проведённой игры.  Тактика игры вратаря. Умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне. | Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств.  Уметь выполнять технические действия, осмыслено применять в изменяющейся ситуации.  Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем.  Знать и понимать язык невербального общения.  Владеть способами тактических действий. Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.  Уметь работать в группе.  Способность управлять собственным психофизическим состоянием.  Высокий уровень мотивационного настроя |
| Раздел «Баскетбол» | |
| Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них. | Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол |
| Техническая подготовка. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.  Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |
| Тактическая подготовка. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину. | Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия  Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах) |
| Игровая подготовка.  Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. | Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон.  Использовать игры и эстафеты в досуговое время. |
| Раздел «Волейбол» |  |
| Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них. | Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в волейбол |
| Техническая подготовка. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Прием и передача мяча. Прием и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Прием и передача мяча в простых и усложненных условиях. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника. | Использовать игру в Волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику приема мяча и ее в процессе игровой деятельности.  Демонстрировать технику приема мяча различными способами. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приемы и подачи мяча через сетку. |
| Тактическая подготовка. Нападение. Разбег, прыжок, удар по мячу. Три фазы нападения. Индивидуальные действия при подаче и приема мяча, блокирования и нападающем ударе. Прямой нападающий удар, разбег 2-3 шага. Нападающий удар с поворотам и без поворота туловища Защита. Индивидуальное, групповое, блокирование мяча при выполнении нападающего удара из зоны защищающейся. Выполнение двойного блокирования нападающего удара. команды. Подстраховка при выполнении блокировании игроками команды из зоны 3-4. | Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия  Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах) |
| Игровая подготовка.  Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:6). Игра по упрощенным правилам волейбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, бросками мяча. | Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон.  Использовать игры и эстафеты в досуговое время. |

Раздел 2. Гимнастика

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Планируемые результаты |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний | |
| *История и современное развитие физической культуры* | |
| Компоненты основ культуры  здорового образа жизни  (физическая культура, культура  движений, культура досуга,  культура поведения, культура  питания). Различные практики по  предоставлению населению услуг физкультурно-  спортивного и  оздоровительного характера. | Владеть информацией о  российской и международной  практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и  оздоровительного характера.  Знать компоненты основ  культуры здорового образа  жизни, пути, возможности и  формы их реализации |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* | |
| Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.  Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | Знать основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.  Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |
| *Физическая культура человека* | |
| Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. | Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики. |
| Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | |
| Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. | Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.  Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры |
| *Оценка эффективности занятий физической культурой* | |
| Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.  Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.) | Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.  Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья.  Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности.  Уметь анализировать результаты тестирования по различным параметрам |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | |
| Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | Знать о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания  Стремиться к развитию основных физических качеств. |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | |
|  | |
| Общая и специальная физическая подготовка.  Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.  Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с  использованием сопротивления  собственного веса, гантелей,  иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.  Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног.  Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него. | Знать и выполнять общефизические упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и  различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической  подготовленности и уровня  здоровья. Уметь самостоятельно  составлять и реализовывать  индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног. Владеть ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела.  Уметь применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования. |
| Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:  - перевороты;  - акробатические комбинации  из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие,  переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов(девушки), пр. | Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Организовывать и самостоятельные проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами  акробатики. Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь контролировать  координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. |
| Гимнастика с упражнениями прикладного характера.  Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.  Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину).  Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).  Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.  Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.  *Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.*  *Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги**врозь, соскок махом назад.*  Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. | Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.  Демонстрировать динамику развития физических качеств.  Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине.  Уметь лазать по канату различными способами.  Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой  Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.  Мотивированность к занятиям гимнастикой. |

Раздел 3. Легкая атлетика

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Планируемые результаты |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний | |
| *История и современное развитие физической культуры* | |
| Современная спортивная классификация.  Перспективы развития современных видов спорта.  Олимпийское движение в современном мире.  Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр.  Выдающиеся достижения российских спортсменов  Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня. | Знать и понимать аспекты развития современного спорта, спортивную классификацию  Раскрывать и  характеризовать олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов.  Объяснять значение и роль ВФСК «ГТО» для страны. |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* | |
| Основные принципы теории и методики физического воспитания.  Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой. Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно-научного и физико-математи-ческого циклов.  Физическая культура в современном обществе. | Знать и характеризовать основные принципы и методы физического воспитания; влияние на современное общество и людей. Раскрывать основные понятия физического воспитания. Объяснять взаимосвязь физической культуры с другими предметами и уметь применять имеющиеся знания и навыки на практике. Определять основные направления развития физической культуры в современном обществе и ее влияние на людей. |
| *Физическая культура человека* | |
| Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств.  Оценка эффективности самостоятельных занятий.  Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях.  Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие.  Связь между физическим развитием человека и занятий физической культурой.  Физическая культура и подготовка к будущей профессии. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче нор комплекса ВФСК «ГТО».  Физическая подготовка и её влияние на укрепление здоровья и развитие физических качеств.  Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. | Знать, понимать и объяснять положительное влиянии физической культуры на здоровье, развитие физических качеств, формирование положительных качеств личности.  Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».  Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия.  Планировать и уметь самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче нор комплекса ВФСК «ГТО» |
| Раздел 2. Способы двигательной деятельности | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | |
| Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.  Самостоятельные занятия по развитию двигательных умений и навыков и воспитанию физических качеств.  Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием.  Самостоятельное выполнение упражнений на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.)  Организация досуга средствами физической культуры и спорта. | ***Уметь*** использовать приобретённые умения и навыки в повседневной жизни, соревновательной деятель­ности, составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом, измерять индивидуальные  показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно).  ***Знать*** ***и применять упражнения и двигательные действия*** оздорови­тельной направленности и состав­лять из них соответствующие ком­плексы, подбирать дозировку с учётом своих индивидуальных особенностей развития и функционального состояния. |
| *Оценка эффективности занятий* | |
| Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике.  Самоопределение уровня физической подготовленности. | ***Понимать*** технические составляющие двигательного действия, его назначение.  ***Знать***основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности.  ***Уметь*** анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности. |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | |
| Общая физическая подготовка.  Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении.  Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц.  Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата.  Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений | ***Знать и понимать*** основные правила развития физических качеств.  *Уметь* подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности.  ***Определять*** величину нагрузки, учитывая индивидуальные особен­ности и состояние здоровья.  *Включать* упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой. |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | |
| *Специальная физическая подготовка*. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона. Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках). Совершенствование техники барьерного бега (на время). Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений; упражнений для метания. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега; метания снаряда (на результат). | Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики.  Применять полученный знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.  Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.  Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности  Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить. |
| *Прикладно-ориентированная* *физкультурная деятельность* | |
| Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.  Игры-задания с использованием:  баскетбола, футбол и гандбола. | Применять игровые навыки в организации физкультурно-спортивной и досуговой деятельности.  Уметь организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками. Уметь коммуницировать в процессе групповой работы. |

Раздел 4. Раздел отражающий национальные, региональные, особенности «городошный спорт»

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Планируемые результаты |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний | |
| *История и современное развитие физической культуры* | |
| Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. История развития городошного спорта в СССР и России. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады. | Знать и представлять аудитории знания об истории, возрождении и современности Олимпийских игр.  Знать об истории игры – городки.  Идентифицировать игру городки с Россией, её историей и культурой. |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия).* | |
| Биты. Городки. Размеры городошного корта. Название ограничительных линий. Десять фигур (подростковая партия)  Краткая характеристика техники броска биты. Городошные фигуры. Форма одежды городошника. | Иметь представление и знать основные понятия игры – городки. |
| *Физическая культура человека* | |
| Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. | Знать и выполнять технику безопасности на занятиях и соревнованиях. |
| Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | |
| Комплекс упражнений на развитие гибкости.  Комплекс упражнений на развитие ловкости.  Построение городошных фигур. | *Классифицировать, составлять и выполнять физические упражнения по их анатомическому признаку, по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных* [физических качеств](http://fizkult-ura.ru/node/51)*, по признаку биомеханической структуры.*  *Уметь выстраивать городошные фигуры.* |
| *Оценка эффективности занятий физической культурой* | |
| Поэлементный анализ действий и оценка техники бросков на занятиях. | Уметь рефлексировать учебные действия на занятиях. |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | |
| Общая физическая подготовка.  Общеразвивающие упражнения направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.  Гимнастические упражнения с гимнастическими палками. Висы и лазание по канату. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. | Знать и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств с предметом и без них.  Уметь подбирать и демонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | |
| *Специальная подготовка*.  Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития специальной координации. Упражнения с отягощениями. Упражнения с резиновым эспандером и набивными мячами. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища. Имитация броска без биты в замедленном темпе. Имитация броска с битой в замедленном темпе без выпуска биты из руки. Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки» лицевую линию. Упражнения для развития точности полета биты; | Выполнять комплексы упражнения направленных на развитие двигательных способностей необходимых в игре городки.  Анализировать, выявлять ошибки и планировать с учетом коррекции выполнение специальных упражнений |
| Техническая подготовка.  Поэтапное изучение технических элементов:  исходное положение – стойка.  хват или держание биты за ручку;  замах (отведение биты);  разгон биты; выброс или финальное усилие.  Слитность техники броска биты:  стойка, замах, разгон - (пассивная и активная фаза) – выброс;  техника «связки» двух фаз: замаха и разгона;  техника основного броска с полукона;  броски переразворотом в нормальной плоскости;  броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости;  броски недоразворотом в нормальной плоскости;  броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости.  Слитность всех изученных элементов.  Контрольные точки. Бросок с кона. | Уметь формулировать проблемы, самостоятель­но создавать алгоритм деятельности при решении учебных задач.  Знать терминологию и уметь выполнять технические элементы и специальные упражнения, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; способы простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при их выполнении.  Мотивированность занятий физической культурой, в частности игрой в городки. |
| *Тактическая подготовка*.  Тактика выбивания 10 фигур, 15 фигур с полу – кона, так же комбинации из 2-3 городков расположенных в городе, «штрафной» городок, 1-2 городка слева (справа) за ним, выбивание фигуры «письмо» с трех бит, с двух, а так же доигрывание «марки» с «задним» городком от «борта».  Тактические действия в личной и командной игре. Использование ошибок противника для достижения результата. | Демонстрировать быстрое, оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов в процессе игры в городки.  Уметь анализировать действия противника, определять слабые точки, выстраивать тактику собственных действий и достигать поставленной цели. |
| *Игровая подготовка*. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты. | Уметь выстраивать взаимоотношения с учителем, с партнерами (соперниками) по команде. Применять полученный учебный опыт в досуговой деятельности. |

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений** | | |
| **№** | **Наименование** | |
| **Спортивные игры** | | |
|  | | Щит баскетбольный игровой (комплект) |
|  | | Щит баскетбольный тренировочный |
|  | | Щит баскетбольный навесной |
|  | | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект) |
|  | | Ворота складные для подвижных игр (комплект) |
|  | | Табло игровое (электронное) |
|  | | Мяч баскетбольный №7 массовый |
|  | | Мяч баскетбольный №7 для соревнований |
|  | | Мяч баскетбольный №5 массовый |
|  | | Мяч футбольный №4 массовый |
|  | | Мяч футбольный №5 массовый |
|  | | Мяч футбольный №5 для соревнований |
|  | | Насос для накачивания мячей с иглой |
|  | | Жилетки игровые |
|  | | Сетка для хранения мячей |
|  | | Конус игровой |
| **Гимнастика** | | |
|  | Стенка гимнастическая | |
|  | Скамейка гимнастическая | |
|  | Комплект матов гимнастических №2 | |
|  | Модуль гимнастический многофункциональный | |
|  | Мостик гимнастический подкидной | |
|  | Бревно гимнастическое напольное | |
|  | Кронштейн навесной для канатов | |
|  | Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством) | |
|  | Перекладина гимнастическая пристенная | |
|  | Коврик гимнастический | |
|  | Палка гимнастическая №3 | |
|  | Обруч гимнастический №2 | |
|  | Скакалка гимнастическая | |
| **Легкая атлетика** | | |
|  | Стойки для прыжков в высоту (комплект) | |
|  | Мяч для метания | |
| **Общефизическая подготовка** | | |
|  | Перекладина навесная универсальная | |
|  | Брусья навесные | |
|  | Снаряд «Доска наклонная» | |
|  | Горка атлетическая | |
|  | Комплект гантелей обрезиненных 90 кг. | |
|  | Эспандер универсальный | |
|  | Лестница координационная (12 ступеней) | |
|  | Комплект медболов №3 | |
| **Подвижные игры** | | |
|  | Набор для подвижных игр в контейнере | |
|  | Сумка для подвижных игр | |
| **Лапта** | | |
|  | Бита | |
|  | Теннисный мяч | |
| **Городки** | | |
|  | Бита | |
| **Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения**  **соревнований** | | |
|  | Скамейка для степ-теста - пьедестал | |
|  | Весы напольные | |
|  | Сантиметр мерный | |
|  | Комплект для соревнований №1 | |
|  | Аппаратура для музыкального сопровождения | |
|  | Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов) | |
| **Прочее** | | |
|  | Аптечка медицинская | |
|  | Сетка заградительная | |

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений, обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья**[[2]](#footnote-2)**.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений, обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности, обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений, обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | | Требования |
| зачтено | 5  (отлично) | Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию.  Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно. |
| 4  (хорошо) | Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок. |
| 3 (удовлетворительно) | Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками. |
| не зачтено | 2 (неудовлетворительно) | При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх. |
| 1 | Двигательное действие не выполнено. |

Характер ошибок определяется на единой основе:

незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;

значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);

грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;

определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;

обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;

обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений, обучающихся в процессе освоения учебного предмета;

оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;

определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;

оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;

оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделам программы на ступени среднего общего образования

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по разделу № 1 «Спортивные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

Бег 3х10м с мячом (с).

Бег 100 м (с).

Смешанное передвижение с мячом (мин, с).

Удары на точность попадания (кол-во попаданий).

Комбинированная эстафета (ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек) (мин, с).

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

Ведение мяча со сменой направления (мин, с).

Броски с точек (с 4 точек по 5 бросков) (кол-во попаданий).

Бросок мяча в движении после ведения.

Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по разделу № 2 «Гимнастика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 с).

3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения:

1. Лазание по канату (м).

2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).

3. Упражнения базовой техники (баллы).

4. Упражнения техники (баллы).

5. Демонстрировать упражнения из ВФСК «ГТО».

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по разделу № 3 «Лёгкая атлетика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельный подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

Самостоятельно выполнять упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

Бег на короткие дистанции (с).

Прыжок в длину с места или разбега (см).

Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).

Бег на выносливость (мин).

*Критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по разделу № 4,* отражающему национальные, региональные особенности *игры «Городки»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности(на примере народной игры «Городки»)»:

1. Челночный бег 5 \* 10 м (с).

2. Выбивание 10 фигур (баллы).

3. Выбивание 15 фигур с полу – кона (баллы).

*Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья*[[3]](#footnote-3)

Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.

Самостоятельная разработка и демонстрирование перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой

Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.

Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

Степень освоения спортивных игр.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Уровень** | | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | | **Высокий** |
| 1 | Бег на 30 м (сек.) | 5,2 | 4,9 | 4,4 | 6,1 | 5,3 | | 4,8 |
| 2 | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,2 | 8,4 | 10,5 | 10,0 | | 9,4 |
| 3 | Бег 100 м (сек.) | 15,5 | 15,0 | 14,5 | 18,0 | 17,0 | | 16,5 |
| 4 | Бег 1000м (юн.),  500 м (дев.) мин., с. | 4мин.25с | 4мин.15с | 4мин.10с | 2мин.20с | 2мин.10с | | 2мин00с |
|  | Бег 800 м  (мин., сек.) | 3мин.00с | 2мин.50с | 2мин.40с | - | - | | - |
| 5 | Бег 2000 м (мин., с) | 10мин.20с | 9мин.40с. | 9мин.10с | 12мин.00с | 11мин.40с | | 10мин.20с |
| 6 | Кросс 3000 м | 17мин.30с | 16мин.30с | 15мин.30с | Без учета времени | | | |
| 7 | Бег 3х10м (сек.) | 8,2 | 8,0 | 7,2 | 9,8 | | 9,0 | 8,4 |
| 8 | Бег 10х10м (сек.) | 30,0 | 28,0 | 27,0 | 33,0 | | 31,00 | 29,00 |
| 9 | Прыжок в длину с места (см) | 340 | 400 | 440 | 300 | 340 | | 375 |
| 10 | Прыжок в высоту (см) | 115 | 130 | 135 | 105 | 115 | | 120 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 215 | 225 | 170 | 180 | | 200 |
| 12 | Метание мяча 150 гр. | 22 | 26 | 32 | 11 | 13 | | 18 |
| 13 | Подтягивание  (кол-во раз) | 8 | 9 | 11 | - | - | | - |
| 14 | Подъем силой | 2 | 3 | 4 | - | - | | - |
| 15 | Подъем переворотом | 1 | 2 | 3 | - | - | | - |
| 16 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 6 | 8 | 10 | - | - | | - |
| 17 | Отжимание от гимнастической скамейки  (кол-во раз) | - | - | - | 15 | 18 | | 22 |

**Тематическое планирование по физической культуре 10 классах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
|
| 1. | **Основы знаний** | **16** |
| 2. | **Легкая атлетика** | **20** |
| 3. | **Спортивные игры** | **67** |
| 3.1 | Баскетбол | 20 |
| 3.2 | Волейбол | 11 |
| 3.3 | Футбол | 16 |
| 3.4 | Гандбол | 10 |
| 4. | **Гимнастика** | **4** |
|  | **ГТО** | **2** |
|  | Теория | **3** |
|  | **Всего** | **102** |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **План** | **Факт** |
| **10** | **10** |
| **1 Четверть** | | | | |
| **Основы знаний (1 урок)** | | | | |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | 1 | 01.09 |  |
| **Легкая атлетика (9 уроков)** | | | | |
| 2 | Развитие скоростных способностей. | 1 | 07.09 |  |
| 3 | Стартовый разгон | 1 | 08.09 |  |
| 4 | Высокий старт | 1 | 14.09 |  |
| 5 | Высокий старт Бег со старта в гору | 1 | 15.09 |  |
| 6 | Финальное усилие. | 1 | 21.09 |  |
| 7 | Эстафеты. | 1 | 22.09 |  |
| 8 | Развитие скоростных способностей. | 1 | 28.09 |  |
| 9 | Развитие скоростной выносливости | 1 | 29.09 |  |
| 10 | Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. | 1 | 05.10 |  |
| **Метание (3 урока)** | | | | |
| 11 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 06.10 |  |
| 12 | Метание мяча на дальность. | 1 | 12.10 |  |
| 13 | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения | 1 | 13.10 |  |
| **Прыжки (4 урока)** | | | | |
| 14 | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 | 19.10 |  |
| 15 | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места. | 1 | 20.10 |  |
| 16 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 26.10 |  |
| 17 | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. | 1 | 27.10 |  |
| **2 четверть** | | | | |
| **Кроссовая подготовка (10 уроков)** | | | | |
| 18 | Развитие выносливости. | 1 | 09.11 |  |
| 19 | Развитие выносливости.  Смешанное передвижение | 1 | 10.11 |  |
| 20 | Развитие силовой выносливости | 1 | 16.11 |  |
| 21 | Преодоление препятствий | 1 | 17.11 |  |
| 22 | Преодоление препятствий.  Бег с преодолением препятствий. | 1 | 23.11 |  |
| 23 | Переменный бег | 1 | 24.11 |  |
| 24 | Переменный бег – 10 минут. | 1 | 30.11 |  |
| 25 | Гладкий бег | 1 | 01.12 |  |
| 26 | Кроссовая подготовка | 1 | 07.12 |  |
| 27 | Кроссовая подготовка  Бег в равномерном темпе. | 1 | 08.12 |  |
| **Баскетбол (21 урок)** | | | | |
| 28 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | 14.12 |  |
| 29 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. | 1 | 15.12 |  |
| 30 | Ловля и передача мяча. | 1 | 21.12 |  |
| 31 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча. | 1 | 22.01 |  |
| **3 четверть** | | | | |
| 32 | Ловля и передача мяча.  Прыжки вверх из приседа. | 1 | 11.01 |  |
| 33 | Ведение мяча | 1 | 12.01 |  |
| 34 | Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча. | 1 | 18.01 |  |
| 35 | Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | 1 | 19.01 |  |
| 36 | Бросок мяча | 1 | 25.01 |  |
| 37 | Броски мяча двумя руками от груди с места | 1 | 26.01 |  |
| 38 | Тактика свободного нападения | 1 | 01.02 |  |
| 39 | Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану» | 1 | 02.02 |  |
| 40 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | 08.02 |  |
| 41 | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | 1 | 09.02 |  |
| 42 | Нападение быстрым прорывом. | 1 | 15.02 |  |
| 43 | Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов | 1 | 16.02 |  |
| 44 | Взаимодействие двух игроков | 1 | 22.02 |  |
| 45 | Взаимодействие двух игроков Учебная игра. | 1 | 01.03 |  |
| 46 | Игровые задания | 1 | 02.03 |  |
| 47 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | 09.03 |  |
| 48 | СУ. Основы знаний | 1 | 15.03 |  |
| **Гимнастика (14 уроков)** | | | | |
| 49 | СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения. | 1 | 16.03 |  |
| 50 | Акробатические упражнения | 1 | 22.03 |  |
| 51 | Акробатические упражнения  Упражнения на пресс. | 1 | 23.03 |  |
| **4 четверть** | | | | |
| 52 | Развитие гибкости | 1 | 05.04 |  |
| 53 | Развитие гибкости.  Прыжки «змейкой» через скамейку | 1 | 06.04 |  |
| 54 | Упражнения в висе и упорах. | 1 | 12.04 |  |
| 55 | Упражнения в висе и упорах. Совершенствование упражнений в висах и упорах. | 1 | 13.04 |  |
| 56 | Упражнения в висе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой. | 1 | 19.04 |  |
| 57 | Развитие силовых способностей | 1 | 20.04 |  |
| 58 | Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 | 26.04 |  |
| 59 | Развитие координационных способностей | 1 | 27.04 |  |
| 60 | Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. | 1 | 03.05 |  |
| 61 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 04.05 |  |
| 62 | Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре. | 1 | 10.05 |  |
| 63 | Развитие гибкости |  | 11.05 |  |
| **Волейбол (6 уроков)** | | | | |
| 64 | Инструктаж Т/Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | 17.05 |  |
| 65 | Прием и передача мяча. | 1 | 18.05 |  |
| 66 | Передача мяча в стену в движении. | 1 | 24.05 |  |
| 67 | Нижняя подача мяча.  Специальные беговые упражнения. | 1 | 25.05 |  |
| 68 | Нападающий удар | 1 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **План** | **Факт** |
| **11** | **11** |
| **1 Четверть** | | | | |
| **Основы знаний (1 урок)** | | | | |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | 1 | 05.09 |  |
| **Легкая атлетика (9 уроков)** | | | | |
| 2 | Развитие скоростных способностей. | 1 | 07.09 |  |
| 3 | Стартовый разгон | 1 | 12.09 |  |
| 4 | Высокий старт | 1 | 14.09 |  |
| 5 | Высокий старт Бег со старта в гору | 1 | 19.09 |  |
| 6 | Финальное усилие. | 1 | 21.09 |  |
| 7 | Эстафеты. | 1 | 26.09 |  |
| 8 | Развитие скоростных способностей. | 1 | 28.09 |  |
| 9 | Развитие скоростной выносливости | 1 | 03.10 |  |
| 10 | Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. | 1 | 05.10 |  |
| **Метание (3 урока)** | | | | |
| 11 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 10.10 |  |
| 12 | Метание мяча на дальность. | 1 | 12.10 |  |
| 13 | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения | 1 | 17.10 |  |
| **Прыжки (4 урока)** | | | | |
| 14 | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 | 19.10 |  |
| 15 | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места. | 1 | 24.10 |  |
| 16 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 26.10 |  |
| **2 четверть** | | | | |
| 17 | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. | 1 | 09.11 |  |
| **Кроссовая подготовка (10 уроков)** | | | | |
| 18 | Развитие выносливости. | 1 | 10.11 |  |
| 19 | Развитие выносливости.  Смешанное передвижение | 1 | 16.11 |  |
| 20 | Развитие силовой выносливости | 1 | 17.11 |  |
| 21 | Преодоление препятствий | 1 | 23.11 |  |
| 22 | Преодоление препятствий.  Бег с преодолением препятствий. | 1 | 24.11 |  |
| 23 | Переменный бег | 1 | 30.11 |  |
| 24 | Переменный бег – 10 минут. | 1 | 01.12 |  |
| 25 | Гладкий бег | 1 | 07.12 |  |
| 26 | Кроссовая подготовка | 1 | 08.12 |  |
| 27 | Кроссовая подготовка  Бег в равномерном темпе. | 1 | 14.12 |  |
| **Баскетбол (21 урок)** | | | | |
| 28 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | 15.12 |  |
| 29 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. | 1 | 21.12 |  |
| 30 | Ловля и передача мяча. | 1 | 22.12 |  |
| **3 четверть** | | | | |
| 31 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча. | 1 | 11.01 |  |
| 32 | Ловля и передача мяча.  Прыжки вверх из приседа. | 1 | 12.01 |  |
| 33 | Ведение мяча | 1 | 18.01 |  |
| 34 | Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча. | 1 | 19.01 |  |
| 35 | Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | 1 | 25.01 |  |
| 36 | Бросок мяча | 1 | 26.01 |  |
| 37 | Броски мяча двумя руками от груди с места | 1 | 01.02 |  |
| 38 | Тактика свободного нападения | 1 | 02.02 |  |
| 39 | Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану» | 1 | 08.02 |  |
| 40 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | 09.02 |  |
| 41 | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | 1 | 15.02 |  |
| 42 | Нападение быстрым прорывом. | 1 | 16.02 |  |
| 43 | Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов | 1 | 22.02 |  |
| 44 | Взаимодействие двух игроков | 1 | 01.03 |  |
| 45 | Взаимодействие двух игроков Учебная игра. | 1 | 02.03 |  |
| 46 | Игровые задания | 1 | 09.03 |  |
| 47 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | 15.03 |  |
| 48 | СУ. Основы знаний | 1 | 16.03 |  |
| **Гимнастика (14 уроков)** | | | | |
| 49 | СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения. | 1 | 22.03 |  |
| 50 | Акробатические упражнения | 1 | 23.03 |  |
| **4 четверть** | | | | |
| 51 | Акробатические упражнения  Упражнения на пресс. | 1 | 05.04 |  |
| 52 | Развитие гибкости | 1 | 06.04 |  |
| 53 | Развитие гибкости.  Прыжки «змейкой» через скамейку | 1 | 12.04 |  |
| 54 | Упражнения в висе и упорах. | 1 | 13.04 |  |
| 55 | Упражнения в висе и упорах. Совершенствование упражнений в висах и упорах. | 1 | 19.04 |  |
| 56 | Упражнения в висе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой. | 1 | 20.04 |  |
| 57 | Развитие силовых способностей | 1 | 26.04 |  |
| 58 | Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 | 27.04 |  |
| 59 | Развитие координационных способностей | 1 | 03.05 |  |
| 60 | Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. | 1 | 04.05 |  |
| 61 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 10.05 |  |
| 62 | Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре. | 1 | 11.05 |  |
| 63 | Развитие гибкости |  | 17.05 |  |
| **Волейбол (6 уроков)** | | | | |
| 64 | Инструктаж Т/Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | 18.05 |  |
| 65 | Прием и передача мяча. | 1 | 24.05 |  |
| 66 | Передача мяча в стену в движении. | 1 | 25.05 |  |
| 67 | Нижняя подача мяча.  Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 68 | Нападающий удар | 1 |  |  |

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

   /приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/ [↑](#footnote-ref-2)
3. Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой" [↑](#footnote-ref-3)