

Приложение №14
к средней образовательной программе
основного общего образования
муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Гимназия № 46» города Кирова,
утвержденной приказом директора гимназии
от 11.08.2020 № 153 – о/д

Рабочая программа по физической культуре (предметная область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности») составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.06.2017, с учётом:

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (Одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 28 июня 2016 г. №2\16-з).
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Стандарты Второго поколения. Издательство «Просвещение», 2014.

Нормативные документы, обеспечивающие разработку рабочей программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденном приказом Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 и письмом Минобрнауки России «О федеральном перечне учебников» от 29.04.2014 года № 08-548 (с изменениями), а также приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345 (с изменениями от 08 мая 2019 года, от 22.11.2019 № 632 и 18.05.2020 № 249).

Предлагаемая рабочая программа по **физической культуре** для общеобразовательных учреждений реализуется при использовании учебников «Физическая культура» (базовый уровень), 10-11 класс предметной линии учебников, автор Лях В.И. М.: Просвещение и Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10 - 11 классы. М.: Просвещение.

В программе отражены требования ФГОС СОО к результатам освоения основной образовательной программы, которые могут быть реализованы при изучении название предмета

Согласно учебному плану МБОУ Гимназия № 46 г. Кирова на изучение предмета «.....» в 10 классе отводится .. часа в неделю, ... часов в год, в 11 классе - ... часа в неделю, ... часов в год, ... часов на уровень обучения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

Изучение **учебного предмета «физическая культура»** по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Личностные результаты должны отражать:

- 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;
- 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.

Л.1. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине и государству:

Л.1.1. Российская гражданская идентичность (п.7.1, 7.3 ФГОС СОО)

- а) патриотизм, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите;
- б) уважение к своему народу, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- с) уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) и государственного языка Российской Федерации;*
- д) уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;*
- е) осознание ценности многонационального российского общества,*
- ф) осознание места России в мировом сообществе;*
- г) осознание природного богатства родной страны;*
- h) уважение и сохранение памятников истории и культуры России;*

Л.1.2. Гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества (п.7.2, 7.4 ФГОС СОО)

- а) осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка,*
- б) сформированность различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;*
- с) чувство собственного достоинства;*
- д) осознанное принятие традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;*
- е) готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;*
- ф) приобретение опыта участия в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;*
- г) приобретение опыта реализации собственного лидерского потенциала.*

Л.2. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе:

Л.2.1. Ценности саморазвития и самовоспитания (п.7.5 ФГОС СОО)

- а) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;*
- б) готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности;*
- с) готовность и способность к творческой и инновационной деятельности;*
- д) навыки креативного и критического мышления.*

Л.2.2. Ценности самообразования (п.7.9 ФГОС СОО)

- а) готовность и способность к самообразованию на протяжении всей жизни;*
- б) сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;*
- с) осознание ценности образования и науки;*
- д) осознание ценности труда и творчества для человека и общества, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;*
- е) готовность и способность к построению дальнейшей индивидуальной траектории образования.*

Л.2.3. Ценности самоопределения (п.7.13 ФГОС СОО)

- а) готовность и способность к личностному самоопределению, способность строить жизненные планы;*
- б) осознанный выбор возможностей реализации собственных жизненных планов;*
- с) осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;*
- д) отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;*

Л.2.4. Ценности здорового и безопасного образа жизни (ЗОЖ) (п.7.11 ФГОС СОО)

- а) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни;*
- б) принятие и реализация потребности в физическом самосовершенствовании, занятие спортивно-оздоровительной деятельностью;*
- с) неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;*

d) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью;

Л.2.5. Семейные ценности (п.7.15 ФГОС СОО)

- a) осознанное принятие традиционных ценностей семьи;
- b) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- c) *сознательное отношение к родительству (отцовству и материнству);*
- d) *осознание значения семьи для жизни современного общества;*

Л.3. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

Л.3.1. Взаимопонимание (п.7.6, 7.8 ФГОС СОО)

- a) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире;
- b) осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, *культуре, языку, вере, гражданской позиции;*
- c) готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания;
- d) готовность и способность находить общие цели с другими людьми и сотрудничать для их достижения;
- e) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- f) *способность к сопереживанию и позитивному отношению к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;*

Л.3.2. Сотрудничество (п.7.7 ФГОС СОО)

- навыки сотрудничества со сверстниками в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- навыки сотрудничества с детьми младшего возраста в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- навыки сотрудничества со взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- *умение выстраивать общение в различных стилях в соответствии с коммуникативной ситуацией;*
- *навыки конструктивного поведения в конфликтной ситуации;*
- *умение конструктивно разрешать конфликты;*
- *готовность и способность вырабатывать собственное мнение и позицию в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.*

Л.3.3. Отношение к физическому и психологическому здоровью других людей (п.7.12 ФГОС СОО)

- a) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей,
- b) умение оказывать первую помощь;
- c) *осознанное соблюдение эмоционально-психологической и информационной безопасности в отношении окружающих людей;*
- d) *осознание роли гражданской обороны в области защиты людей в чрезвычайных ситуациях.*

Л.4. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру:

Л.4.1. Мировоззрение (п.7.4 ФГОС СОО)

- a) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур;
- b) владение основами научных методов познания окружающего мира;

- c) активное и целенаправленное познание окружающего мира;
- d) *ответственное и уважительное отношение к достижениям современной научной мысли.*

Л.4.2. Эстетическое мышление (сознание) (п.7.10 ФГОС СОО)

- a) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- b) *приобретение опыта проявления эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;*
- c) *активное и осознанное отношение к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности;*

Л.4.3. Экологическое мышление (п.7.14 ФГОС СОО)

- a) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- b) *бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; приобретение опыта эколого-направленной деятельности и разумного природопользования;*
- c) *понимание влияния научных открытий на экологическое состояние окружающей среды.*

Метапредметные результаты должны отражать:

- 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).

• 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.

М.1. Регулятивные универсальные учебные действия (п.8.1, 8.6, 8.7, 8.9 ФГОС СОО)

М.1.1. Регуляция деятельности

- a) умение самостоятельно определять цели деятельности;
- b) умение задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- c) умение самостоятельно составлять планы деятельности (*выполнения проекта, проведения исследования*);
- d) *умение организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;*
- e) умение *оценивать* и использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- f) умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- g) *умение выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;*
- h) *умение описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;*
- i) *умение оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.*

М.1.2. Построение стратегии поведения и деятельности

- a) умение самостоятельно оценивать и принимать решения *и нести за них ответственность*;
- b) умение определять стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- c) умение выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- d) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- e) *умение анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения деятельности;*
- f) *умение обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;*
- g) *умение определять потенциальные затруднения при решении проблемы и находить средства для их устранения;*
- h) *умение эффективно управлять своим временем (самостоятельно планировать и контролировать своё время).*

М.1.3. Рефлексия деятельности

- a) владение навыками осознания совершаемых действий, их результатов и оснований;

- b) владение навыками осознания совершаемых мыслительных процессов, их результатов и оснований (познавательная рефлексия);
- c) осознание границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- d) умение сопоставлять полученный результат деятельности с заранее поставленной целью;

умение демонстрировать приемы регуляции психофизиологических и эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической

• 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.

М.2. Познавательные универсальные учебные действия (п.8.3, 8.4, 8.5 ФГОС СОО)

М.2.1. познавательная деятельность

- владение навыками познавательной деятельности, навыками разрешения познавательных проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- *владение навыками смыслового чтения текстов / умение работать с различными текстами (находить в тексте требуемую информацию, ориентироваться в содержании текста, структурировать текст, устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов, резюмировать главную идею текста, преобразовывать и интерпретировать текст, критически оценивать содержание и форму текста, умение трансформировать линейный текст в нелинейный и наоборот, умение выделять в тексте факты и мнения, различать их);*
- *умение выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия.*

М.2.2. Работа с информацией

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

- e) умение распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- f) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- g) умение использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- h) умение переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот.

М.2.3. Проектно-исследовательская деятельность

- a) владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности,
- b) умение определять проблему как противоречие, формулировать задачи для решения проблемы;
- c) умение выдвигать гипотезы;
- d) умение организовать исследование с целью проверки гипотезы;
- e) умение отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- f) умение применять такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, перебор логических возможностей, математическое моделирование;
- g) умение использовать методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: опрос, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- h) умение использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, абстрагирование от привходящих факторов, проверка на совместимость с другими известными фактами;
- i) умение представлять и продвигать к использованию результаты и продукты проектной и учебно-исследовательской деятельности.

• 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.

М.3. Коммуникативные универсальные учебные действия (п.8.2, 8.8 ФГОС СОО)

М.3.1. Организация взаимодействия

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности,
- умение учитывать позиции других участников деятельности;
- *корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения (мнение);*
- *способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);*
- *работать индивидуально и в группе;*
- *при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом проектной команды в разных ролях (генератором идей, критиком, исполнителем, презентующим и т. д.)*
- умение координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- умение спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития.
- умение эффективно разрешать конфликты (распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы);

М.3.2. Умение использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации

- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения;
- умение использовать адекватные языковые средства (владение языковыми средствами);
- *владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;*
- *умение соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;*
- *умение различать в речи собеседника: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты;*
- *умение адаптировать собственное речевое поведение к особенностям речи собеседника.*

"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);
- 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.

. Планируемые предметные результаты освоения ООП

Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

– *понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;*

– *умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;*

– *осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.*

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-корректирующей 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

– Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Базовый уровень

Раздел №1 Физическая культура, ЗОЖ и физкультурно – оздоровительная деятельность

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Раздел №2

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);

бег на короткие, средние и длинные дистанции;

прыжки в длину и высоту с разбега;

метание гранаты; передвижение на лыжах;

плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;

техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

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

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

Тематическое планирование для 10-11 классов

Раздел №1 Физическая культура, ЗОЖ и физкультурно – оздоровительная деятельность	
Тема	Количество часов
<p>Физическая культура и здоровый образ жизни</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Индивидуальные особенности физического и психического развития.</p> <p>Основные формы организации занятий физической культурой, целевое назначение и особенности проведения.</p> <p>Уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p>	<p>Раздел №1</p> <p>Физическая культура, ЗОЖ и физкультурно – оздоровительная деятельность изучаются в рамках уроков раздела №2</p>

<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	
<p>Раздел 2. Физическое совершенствование (204ч.)</p>	
<p>Тема</p>	<p>Количество часов</p>
<p>Лёгкая атлетика:</p> <p>Бег на короткие дистанции</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Совершенствование техникой спринтерского бега</p> <p>Высокий старт до 40м</p> <p>Стартовый разгон</p> <p>Бег 100м на результат</p> <p>Скоростной бег до 40 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p> <p>Эстафетный бег</p> <p>Бег на длинные дистанции</p> <p>Бег в равномерном темпе 20- 25 мин. юноши</p> <p>Бег в равномерном темпе 15- 20 мин. девушки</p> <p>Бег 3000юноши, 2000 девушки.</p> <p>Бег на средние дистанции 300м</p> <p>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега</p> <p>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега</p> <p>Совершенствование метания мяча</p> <p>с 4-5 шагов в коридор 10м.</p> <p>В вертикальную цель с 20м юноши-14 м девушки.</p> <p>Метание гранаты юноши 500-700гр, девушки 300-500гр</p> <p>Метание набивных мячей юноши 3кг, девушки 2кг.</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:</p> <p>прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p> <p>Упражнения на развитие скоростных способностей:</p>	

эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Упражнения на развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Игра лапта. Правила, организация, судейство

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

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.

Гимнастика:

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).

Строевые упражнения:

повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения для юношей

ОРУ: С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гириями (16 и24 кг), штангой, на тренажерах с эспандерами.

Общеразвивающие упражнения для девушек

Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалками, большими мячами.

Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.

Упражнения на развитие силовых способностей.

Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание. **Юноши.**

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Упражнения на развитие гибкости:

ОРУ с повышенной амплитудой для развития суставов.

ОРУ с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Акробатические комбинации:

длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках

с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.(Юноши)

Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Комбинация из ранее освоенных элементов.(девушки)

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Юноши

Перекладина. Подъем в упор силой; вис согнувшись прогнувшись, сзади;

Брусья: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Девушки.

Брусья: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесии на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Опорных прыжок. прыжок ноги врозь через коня в длину 115-120 см (10кл.) 120-125см (11 кл) юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину, высота 110) девушки.

Упражнения на развитие координационных способностей:

комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения.

Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями.

Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости:

Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание. **Юноши.**

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

Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

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

Самостоятельные занятия: программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Знания:

основы биомеханики выполнения акробатических упражнений;

основы биомеханики выполнения опорного прыжка;

правила соревнований по гимнастике;

самоконтроль при выполнении физических упражнений;

<p>оказание первой помощи при травмах; технику безопасности при занятиях гимнастикой. самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.</p> <p>Элементы единоборств Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. На освоение техники владения приемами: приемы страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. На развитие координационных способностей: пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. На развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения и единоборства в парах. Знания: Правила соревнований по одному из видов единоборств. Техника безопасности. Судейство. Самоконтроль при занятиях единоборствами.</p>	
<p>Баскетбол: Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в баскетболе. Основы организации и проведения соревнований по баскетболу. Совершенствование техники и передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>	
<p>Волейбол: Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе, совершенствование техники движений в волейболе. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. Совершенствование техники и передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p>	

<p>Совершенствование техники приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.</p> <p>Совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку</p> <p>Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p> <p>Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	
<p>Футбол, мини-футбол: Технические приемы и командно-тактические действия в футболе</p> <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.</p> <p>Совершенствование техники и передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p> <p>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, захват).</p> <p>Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Знания: Терминология, правила игры</p>	
<p>Лыжная подготовка (лыжные гонки): Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Подготовка к соревновательной деятельности выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО): совершенствование техники передвижениях на лыжах.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий дистанция 5-6 км (10 кл)</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 5-8 км(11 класс).</p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая медицинская помощь при травмах и обморожениях. Самостоятельные</p>	

занятия лыжной подготовкой. Правила соревнований.	
<p>Плавание: Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Закрепление изученных способов плавания(теория). Плавание прикладными способами: на боку, в одежде, освобождение от одежды. (тория). Знания: Биомеханические особенности техники плавания. Правила поведения в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему.</p>	
<p>Прикладная-ориентированная подготовка. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	

Планируемые результаты 10 класс

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-корректирующей 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 учебного предмета «Физическая культура», 10 класс

Раздел №1

Физическая культура, ЗОЖ и физкультурно – оздоровительная деятельность

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.

Раздел №2

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);

бег на короткие, средние и длинные дистанции;

прыжки в длину и высоту с разбега;

метание гранаты; передвижение на лыжах;

плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;

техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

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

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

Тематическое планирование для 10 классов

Раздел №1 Физическая культура, ЗОЖ и физкультурно – оздоровительная деятельность	
Тема	Количество часов
<p>Физическая культура и здоровый образ жизни</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Индивидуальные особенности физического и психического развития.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</p>	Раздел №1 Физическая культура, ЗОЖ и физкультурно – оздоровительная деятельность изучаются в рамках уроков раздела №2
Раздел 2. Физическое совершенствование (204ч.)	
Тема	Количество часов

<p>Лёгкая атлетика:</p> <p>Бег на короткие дистанции Беговые упражнения Совершенствование техники спринтерского бега Высокий старт до 40м Стартовый разгон Бег 100м на результат Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег</p> <p>Бег на длинные дистанции Бег в равномерном темпе 20- 25 мин. юноши Бег в равномерном темпе 15- 20 мин. девушки Бег 3000юноши, 2000 девушки.</p> <p>Бег на средние дистанции 300м</p> <p>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега</p> <p>Совершенствование метания мяча с 4-5 шагов в коридор 10м. В вертикальную цель с 20м юноши-14 м девушки.</p> <p>Метание гранаты юноши 500-700гр, девушки 300-500гр Метание набивных мячей юноши 3кг, девушки 2кг.</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p> <p>Упражнения на развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.</p> <p>Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Игра лапта. Правила, организация, судейство</p> <p>Прикладная физическая подготовка: Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p>	
<p>Гимнастика:</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).</p> <p>Строевые упражнения: повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в</p>	

колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения для юношей

ОРУ: С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах с эспандерами.

Общеразвивающие упражнения для девушек

Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалками, большими мячами.

Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.

Упражнения на развитие силовых способностей.

Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание. **Юноши.**

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Упражнения на развитие гибкости:

ОРУ с повышенной амплитудой для развития суставов.

ОРУ с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Акробатические комбинации:

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

Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Комбинация из ранее освоенных элементов. (**девушки**)

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Юноши

Перекладина. Подъем в упор силой; вис согнувшись прогнувшись, сзади;

Брусья: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Девушки.

Брусья: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесии на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Опорных прыжок. прыжок ноги врозь через коня в длину 115-120 см (10кл.) юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110) девушки.

Упражнения на развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения.

Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости:

<p>Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание. Юноши. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. Девушки Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Самостоятельные занятия: программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.</p> <p>Знания: основы биомеханики выполнения акробатических упражнений; основы биомеханики выполнения опорного прыжка; правила соревнований по гимнастике; самоконтроль при выполнении физических упражнений; оказание первой помощи при травмах; технику безопасности при занятиях гимнастикой. самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.</p> <p>Элементы единоборств Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. На освоение техники владения приемами: приемы страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. На развитие координационных способностей: пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. На развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения и единоборства в парах. Знания: Правила соревнований по одному из видов единоборств. Техника безопасности. Судейство. Самоконтроль при занятиях единоборствами.</p>	
<p>Баскетбол: Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в баскетболе. Основы организации и проведения соревнований по баскетболу. Совершенствование техники и передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Совершенствование техники защитных действий: действия против</p>	

<p>игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)</p> <p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>	
<p>Волейбол:</p> <p>Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе</p> <p>Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе, совершенствование техники движений в волейболе. Основы организации и проведения соревнований по волейболу.</p> <p>Совершенствование техники и передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Совершенствование техники приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.</p> <p>Совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку</p> <p>Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p> <p>Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	
<p>Футбол, мини-футбол:</p> <p>Технические приемы и командно-тактические действия в футболе</p> <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.</p> <p>Совершенствование техники и передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p> <p>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Знания: Терминология, правила игры</p>	20
<p>Лыжная подготовка (лыжные гонки):</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО): совершенствование техники передвижения на лыжах.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление</p>	

<p>подъемов и препятствий дистанция 5-6 км (10 кл)</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 5-8 км(11 класс).</p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая медицинская помощь при травмах и обморожениях. Самостоятельные занятия лыжной подготовкой. Правила соревнований.</p>	
<p>Плавание:</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности.</p> <p>Закрепление изученных способов плавания(теория).</p> <p>Плавание прикладными способами: на боку, в одежде, освобождение от одежды.(тория).</p> <p>Знания: Биомеханические особенности техники плавания. Правила поведения в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему.</p>	
<p>Прикладная-ориентированная подготовка.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	

Планируемые результаты 11 класс

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 учебного предмета «Физическая культура», 11 класс

Раздел №1

Физическая культура, ЗОЖ и физкультурно – оздоровительная деятельность

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел №2

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);

бег на короткие, средние и длинные дистанции;

прыжки в длину и высоту с разбега;

метание гранаты; передвижение на лыжах;

плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;

техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

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

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

Тематическое планирование для 11 классов

Раздел №1 Физическая культура, ЗОЖ и физкультурно – оздоровительная деятельность	
Тема	Количество часов
Физическая культура и здоровый образ жизни Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Основные формы организации занятий физической культурой, целевое назначение и особенности проведения; Уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение	Раздел №1 Физическая культура, ЗОЖ и физкультурно – оздоровительная деятельность изучаются в рамках уроков раздела № 2

<p>безопасности, судейство.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	
<p>Раздел 2. Физическое совершенствование (204ч.)</p>	
<p>Тема</p>	<p>Количество часов</p>
<p>Лёгкая атлетика:</p> <p>Бег на короткие дистанции</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега</p> <p>Высокий старт до 40м</p> <p>Стартовый разгон</p> <p>Бег 100м на результат</p> <p>Скоростной бег до 40 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p> <p>Эстафетный бег</p> <p>Бег на длинные дистанции</p> <p>Бег в равномерном темпе 20- 25 мин. юноши</p> <p>Бег в равномерном темпе 15- 20 мин. девушки</p> <p>Бег 3000юноши, 2000 девушки.</p> <p>Бег на средние дистанции 300м</p> <p>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега</p> <p>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега</p> <p>Совершенствование метания мяча</p> <p>с 4-5 шагов в коридор 10м.</p> <p>В вертикальную цель с 20м юноши-14 м девушки.</p> <p>Метание гранаты юноши 500-700гр, девушки 300-500гр</p> <p>Метание набивных мячей юноши 3кг, девушки 2кг.</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:</p> <p>прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p> <p>Упражнения на развитие скоростных способностей:</p> <p>эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей:</p> <p>варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.</p>	

<p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. . Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.</p>	
<p>Гимнастика: Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Строевые упражнения: повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения для юношей ОРУ: С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах с эспандерами. Общеразвивающие упражнения для девушек Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалками, большими мячами. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Упражнения на развитие силовых способностей. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание. Юноши. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. Девушки Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для развития суставов. ОРУ с партнером, на гимнастической стенке, с предметами. Акробатические комбинации: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. (Юноши) Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов. (девушки) Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Юноши Перекладина. Подъем в упор силой; вис согнувшись прогнувшись, сзади; Брусья: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Девушки. Брусья: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесии на нижней жерди; упор присев на одной ноге,</p>	

махом соскок.

Опорных прыжок. прыжок ноги врозь через коня в длину 120-125см (11кл) юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110) девушки.

Упражнения на развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения.

Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями.

Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости:

Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание. **Юноши.**

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

Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

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

Самостоятельные занятия: программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Знания:

основы биомеханики выполнения акробатических упражнений;

основы биомеханики выполнения опорного прыжка;

правила соревнований по гимнастике;

самоконтроль при выполнении физических упражнений;

оказание первой помощи при травмах;

технику безопасности при занятиях гимнастикой.

самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Элементы единоборств

Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

На освоение техники владения приемами: приемы страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

На развитие координационных способностей: пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения и единоборства в парах.

Знания: Правила соревнований по одному из видов единоборств. Техника безопасности. Судейство. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

<p>Баскетбол: Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе</p> <p>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в баскетболе. Основы организации и проведения соревнований по баскетболу.</p> <p>Совершенствование техники и передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p> <p>Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</p> <p>Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)</p> <p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>	
<p>Волейбол: Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе</p> <p>Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе, совершенствование техники движений в волейболе. Основы организации и проведения соревнований по волейболу.</p> <p>Совершенствование техники и передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Совершенствование техники приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.</p> <p>Совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку</p> <p>Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p> <p>Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	
<p>Футбол, мини-футбол: Технические приемы и командно-тактические действия в футболе</p> <p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	

<p>Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, захват).</p> <p>Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Знания: Терминология, правила игры</p>	
<p>Лыжная подготовка (лыжные гонки):</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО): совершенствование техники передвижения на лыжах.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий дистанция 5-6 км (10 кл)</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 5-8 км(11 класс).</p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая медицинская помощь при травмах и обморожениях. Самостоятельные занятия лыжной подготовкой. Правила соревнований.</p>	
<p>Плавание:</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности.</p> <p>Закрепление изученных способов плавания(теория).</p> <p>Плавание прикладными способами: на боку, в одежде, освобождение от одежды. (теория).</p> <p>Знания: Биомеханические особенности техники плавания. Правила поведения в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему.</p>	
<p>Прикладная-ориентированная подготовка.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	

Контрольно- измерительные материалы для оценки достижения результатов освоения, материально-техническое, учебно-методическое обеспечение предмета, курса см. в приложении к программе.

КТП

Приложение 1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Программы и учебники

– Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. М.: Просвещение.

– Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

– Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: «Просвещение».

– Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. – М.: «Просвещение».

Методические издания по физической культуре для учителей

– Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

–законодательные, инструктивные и методические материалы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

– Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

– В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5–9 классы (серия «Текущий контроль»)

Экранно-звуковые пособия

– Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников

Интернет-ресурсы

– <http://school-collection.edu.ru/>

– <http://window.edu.ru/>

Технические средства обучения

– Компьютер в сборе (с программным обеспечением)

– Принтер CanonLBP - 6000 Laser

– Ноутбук

– ПроекторEPSONEMR-S3L

– Экран S-MEDIA 180*180

– Коммутатор: D-LinkSwitch 1005A

Спортивное оборудование и инвентарь

– Стенка гимнастическая – 20

– Турник металлический (чёрный) – 7

– Тренажёр – перекладина цельная сварная широкая – 4

– Тренажёр брусья навесные для шведской стенки – 3

– Бревно гимнастическое регулируемое 5 м. переменной высоты

– Брусья гимнастические мужские параллельные

– Брусья гимнастические женские на растяжках

– Маты гимнастические – 11

– Мостик гимнастический – 3

– Козёл гимнастический прыжковый переменной высоты

– Конь гимнастический прыжковый переменной высоты

- Скамейки гимнастические – 11
- Палки гимнастические – 34
- Канат для лазания – 3
- Коврик для занятий – 16
- Коврик гимнастический – 15
- Скакалки – 39
- Обруч гимнастический (пластик) – 23
- Обруч металлический – 21
- Щит баскетбольный навесной с кольцом (1800×1050 из оргстекла 14 мм.)
- Щит навесной с кольцом и сеткой для баскетбола – 4
- Корзина баскетбольная – 6
- Мяч баскетбольные – 46
- Стойки волейбольные универсальные пристенные
- Сетка волейбольная – 2
- Мячи волейбольные – 25
- Мячи футбольные – 4
- Мяч гимнастический (медбол) набивной 2 кг. – 15
- Мяч гимнастический (медбол) набивной 1 кг. – 15
- Мячи резиновые (150 гр.) – 25
- Мяч большой, теннисный – 30
- Мяч теннисный, настольный – 8
- Мяч для метания резиновый, чёрный – 5
- Гранаты для метания (муляж) – 20
- Щит для метания мяча – 2
- Барьеры легкоатлетические разновысокие – 7
- Стойка для прыжков в высоту – 2 комплекта
- Насос ножной для накачивания мячей
- Секундомер электронный – 2
- Табло универсальное ДТУ 150-IV
- Табло для ведения счёта StartUp
- Конус с отверстиями – 16
- Флажки (разметочные) – 40
- Рулетка 50 м.
- Комплекты лыж с палками и ботинками – 43

Оборудование тренажерного зала

- Дорожка беговая электрическая (2)
- Велотренажёры (3)
- Велоэллипсоид
- Силовой комплекс
- Скамья силовая G-424 ULTRABENCH
- Штанги в комплекте
- Силовой тренажёр со встроенными весами Zeus
- Мешок боксёрский 50 кг
- Тренажёр «Жим ногами»
- Тренажёр TOTAL-GYM
- Скамья для пресса
- Вибромассажёр
- Турник с брусьями

- Гиря
- Гантели в комплекте
- Стенка шведская
- Турник металлический
- Мат гимнастический
- Степлатформа 3-х уровневая
- Козёл гимнастический
- Шингарды
- Эспандер БАТ МАСТЕР
- Коврик для фитнеса
- Утяжелители 0,5 и 1 кг
- Пояс для поднятия тяжестей

Спортивные залы

- Спортивный зал
- Спортивные раздевалки для мальчиков и девочек
- Кабинет учителей с рабочими столами, стульями, шкафами (для одежды и инвентаря), стеллажами для хранения инвентаря
- Тренажерный зал с оборудованием

Пришкольный стадион

- Легкоатлетическая дорожка
- Сектор для прыжков в длину
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- Площадка игровая баскетбольная
- Площадка игровая волейбольная
- Гимнастический городок
- Металлическая конструкция «Пирамида»
- Металлическая конструкция «Турник» – 2
- Металлическая конструкция «Спортивный Бум» – 2
- Металлическая конструкция «Гандбольные ворота» – 2