|  |
| --- |
| **Администрация Кстовского муниципального района** |
| **Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение** |
| **«Гимназия № 4**»  пл. Мира, дом 9, г.Кстово Нижегородской области, 607650 |
| e-mail [mbougimnaziya4@yandex.ru](mailto:mbougimnaziya4@yandex.ru), тел.9-32-79 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  от 30.08.2021 протокол № 1 |  | Утверждена  приказом директора школы  от 31.08.2021 № 207 |

**Рабочая программа**

по физической культуре 10-11 класс

на 2021 – 2022 учебный год

10 - 11класс

Авторы УМК: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В. И. Ляха, 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М: Просвещение, 2015.

Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха.- М.: Просвещение, 2006

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И.Лях.-8-е изд.-М.: Просвещение, 2020

Авторы-составители: Добрынская Н.С.

Маркин Д.В.

учитель физической культуры

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы по физической культуре |  |
| Содержание образовательной программы по физической культуре |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Тематическое планирование |  |

**Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы по физической культуре**

**Цель** освоения учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих **задач**:

\*содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения;

\*формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

\*расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки;

\*дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей;

\*формирование знаний и представлений о современных оздоровительных систем физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

\*формирование знаний и умений оценить состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

\*закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Данная рабочая программа разработана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должно содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

*Интенсификация и оптимизация* педагогического процесса состоит в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения.

В основу планирования учебного материала было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

**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.

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру, как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание образовательной программы по физической культуре**

Знания о физической культуресодержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10-11 классов приобретают знания о роли значений регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовке к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной

физической деятельности.

Способы двигательной деятельностисоответсвующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов.

Физическое совершенствованиевключает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности.

**Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

**I. Знания.**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Методы проверки: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | За непонимание и незнание материала программы. |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**III. Владение способами**

**и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Обучающийся **умеет**:  – самостоятельно организовать место занятий;  – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Обучающийся:  – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  – допускает незначительные ошибки в подборе средств;  – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и вы-сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ** **УЧЕБНОГО КУРСА**

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

**Личностные результаты**

\*воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

\*формирование гражданской позиции, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

\*готовность к служению Отечеству и её защите;

\*сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознания своего места в поликультурном мире

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

\*толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

\*навыки сотрудничества со сверстниками и детьми младшего возраста, взрослым в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

\*нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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

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

\*принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятии вредных привычек: курению, употреблению алкоголя, наркотиков;

\*бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

\*осознанный выбор будущей профессии и возможность реализации собственных жизненных планов, отношение к профессионально деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

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

\*ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую, гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты**

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

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

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

\*готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников, умению использовать средств информационных и коммуникативных (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдении требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

\*умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия, способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умениям, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, владение навыками учебно- исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты**

\*умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

\*овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

\*овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

**Объяснить:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и сорта высших достижений.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

-особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

-особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности.

**Соблюдать правила:**

-личной гигиены и закаливания организма;

-организация и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

-культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

-профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;

-экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

-контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью;

-приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

-судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

-индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

-планы-конспекты индивидуальных занятий.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Физические способности*** | ***Физические упражнения*** | ***мальчики*** | | | ***девочки*** | | |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** |
| Скоростные | Бег 30 м, с  Бег 100 м,с | 5,0  14,3 |  |  | 5,4  17,5 |  |  |
| Силовые | \*прыжок в длину с места, см  \*подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз  \*подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз | 215  10 |  |  | 170  14 |  |  |
| Выносливость | \*кроссовый бег 3 км  \* кроссовый бег 2 км | 13.50 |  |  | 10.00 |  |  |

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Социокультурные основы.**

-современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

-спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

-основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорт, туризма, охраны здоровья.

**Психолого педагогические основы.**

**-**способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями;

-представление о соревновательной и тренировочной деятельности

-понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

-основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта;

-основы организации и проведения спортивно - массовых соревнований по видам спорта;

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

-организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания;

-контроль за индивидуальным здоровьем на основе метод измерения морфофункциональных показателей;

-ведение дневника контроля собственного физического состояния.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

-организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта;

-способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий;

-тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

**Физическое совершенствование**

*Спортивные игры:* игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами; совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол)

*Гимнастика с элементами акробатики:* лазание по канату; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия;

Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

*Лёгкая атлетика:* метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями; эстафеты.

Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

*Лыжная подготовка:* преодоление подъёмов и препятствий.

Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) | |
| № п/п | Вид программного материала | Класс | |
|  |  | VI | VII |
| 1 | **Базовая часть** | **78** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **24** | **24** |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | 24 | 24 |
|  | Итого | 102 | 102 |

Тематическое планирование для 10 -11 класса 3 часа в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  четверти | Название темы раздела, урока | Кол-во часов |
| **1** | **Лёгкая атлетика** | **12** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике | 1 |
| 2. | Высокий и низкий старт до 40м | 1 |
| 3. | Бег на 100 м | 1 |
| 4. | Бег на 100 м | 1 |
| 5. | Бег на результат на 100 м | 1 |
| 6. | Эстафетный бег | 1 |
| 7. | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега | 1 |
| 8. | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега | 1 |
| 9. | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега на результат | 1 |
| 10. | Бег в равномерном темпе до 15 мин | 1 |
| 11. | Бег в равномерном темпе до 25 мин | 1 |
| 12. | Бег на 2000 м (д),3000(м) на результат | 1 |
|  | **Спортивные игры (волейбол)** | **12** |
| 13. | Правила техники безопасности при занятиях волейболом | 1 |
| 14. | История волейбола. Стойки игрока | 1 |
| 15. | Основные правила игры волейбол. Перемещения в стойке | 1 |
| 16. | Комбинация из освоенных элементов техники передвижения | 1 |
| 17. | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 1 |
| 18. | Варианты техники приёма и передачи мяча | 1 |
| 19. | Варианты техники приёма и передачи мяча | 1 |
| 20. | Варианты подачи мяча | 1 |
| 21. | Варианты нападающего удара через сетку | 1 |
| 22. | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка | 1 |
| 23. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите | 1 |
| 24. | Игра по упрощённым правилам волейбола | 1 |
| **2** | **Гимнастика** | **15** |
| 25. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике | 1 |
| 26. | Страховка во время занятий физическими упражнениями | 1 |
| 27. | ОРУ с предметами | 1 |
| 28. | ОРУ с предметами | 1 |
| 29. | Подъём в упор силой (м). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (д) | 1 |
| 30. | Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (м). Толчком двух ног вис углом (д) | 1 |
| 31. | Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (м). Толчком двух ног вис углом (д) | 1 |
| 32. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (м). Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (д) | 1 |
| 33. | Опорный прыжок | 1 |
| 34. | Опорный прыжок | 1 |
| 35. | Опорный прыжок на оценку | 1 |
| 36. | Акробатические упражнения | 1 |
| 37. | Акробатические упражнения | 1 |
| 38. | Акробатические упражнения | 1 |
| 39. | Акробатические упражнения: Комбинация из ранее освоенных элементов на оценку | 1 |
|  | **Спортивные игры (волейбол)** | **9** |
| 40. | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м через сетку | 1 |
| 41. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 1 |
| 42. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 1 |
| 43. | Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар | 1 |
| 44. | Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар | 1 |
| 45. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 46. | Тактика свободного нападения | 1 |
| 47. | Тактика свободного нападения | 1 |
| 48. | Тактика свободного нападения | 1 |
| **3** | **Лыжная подготовка** | **30** |
| 49. | Техника безопасности при занятиях на лыжах | 1 |
| 50. | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |
| 51. | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |
| 52. | Преодоление подъёмов | 1 |
| 53. | Преодоление подъёмов | 1 |
| 54. | Преодоление подъёмов | 1 |
| 55. | Техника спусков | 1 |
| 56. | Техника спусков | 1 |
| 57. | Техника спусков | 1 |
| 58. | Техника торможения «плугом» | 1 |
| 59. | Техника торможения «плугом» | 1 |
| 60. | Техника торможения падением | 1 |
| 61. | Техника торможения падением | 1 |
| 62. | Техника конькового хода | 1 |
| 63. | Техника конькового хода | 1 |
| 64. | Техника конькового хода | 1 |
| 65. | Прохождение дистанции до 5км | 1 |
| 66. | Прохождение дистанции до 5км | 1 |
| 67. | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 68. | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 69. | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 70. | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 71. | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 72. | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 73. | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 74. | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 75. | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 76. | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 77. | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 78. | Прохождение дистанции 5 км на оценку | 1 |
| **4** | **Лёгкая атлетика** | **9** |
| 79. | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 |
| 80. | Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега | 1 |
| 81. | Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега на результат | 1 |
| 82. | Метание мяча 150 г на дальность | 1 |
| 83. | Метание мяча 150 г на дальность | 1 |
| 84. | Метание мяча 150 г на дальность | 1 |
| 85. | Метание гранаты 500-700 г с места на дальность | 1 |
| 86. | Метание гранаты 500-700 г с места на дальность | 1 |
| 87. | Метание гранаты 500-700 г с места на дальность | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **15** |
| 88. | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
| 89. | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
| 90. | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
| 91. | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
| 92. | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
| 93. | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание) | 1 |
| 94. | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание) | 1 |
| 95. | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание) | 1 |
| 96. | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание) | 1 |
| 97. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | 1 |
| 98. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
| 99. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
| 100. | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 1 |
| 101. | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 1 |
| 102. | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 1 |