

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета  «Физическая культура» для 10-11классов соответствует  Федеральному  государственному образовательному стандарту среднего общего образования (ФГОС СОО), утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями.

  Программа  разработана на основе примерной программы для среднего  общего образования по физической культуре (базовый уровень) и  авторской  программы к учебнику В.И. Лях  «Физическая культура» для 10–11классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень, 2018 г.

Рабочая программа обеспечена учебниками,  учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников,  рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

* В.И. Лях.  Физическая культура: 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/-5-е издание- М.: Просвещение, 2016.-255 с.

**Цель изучения учебного предмета:**формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, целостном развитии физических психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

* содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системах организма
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах**и**инвентаре,
* соблюдение правил техники безопасности во время занятий,
* оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* формирование адекватной оценки собственных физических способностей
* содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.
* формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
* выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга.

**Место учебного курса в учебном плане.**

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание Предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. На преподавание физической культуры может выделяться дополнительно четвертый час.

Программа предмета физическая культура для обучающихся 10 – 11 классов рассчитана на 2 года обучения по 3 часа в неделю:

**10 класс – 102 часа**

**11 класс – 102 часа**

**Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»**

**Личностные результаты отражают:**

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

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Метапредметные** **результаты отражают:**

1. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели 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, 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, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпритировать информацию, получаемую из различных источников;
5. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
6. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
7. Владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
8. 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.
9. К метапредметным результатам относятся: самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной спортивной деятельности. Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты отражают:**

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;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

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

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

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

* овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
* овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

       На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

*объяснять:*

• 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 спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения ЗОЖ;

*Характеризовать:*

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

• особенности функционирования отдельных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

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

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

*Соблюдать правила:*

• личной гигиены и закаливание организма;

• организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

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

• использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

*Выполнять:*

• самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

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

• приёмы массажа и самомассажа;

• 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 и систем занятий

*Определять:*

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

**-**дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

*Демонстрировать:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | юноши | девушки |
| Скоростные | Бег 30м,с  Бег 100м,с | 5,0  14,3 | 5,4  17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)  Прыжок в длину с места, см | 10  -  215 | -  14  170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3км, м   на 2км, мин/с | 13.50  - | -  10.00 |

*Осваивать двигательные умения, навыки и способности:*

- *в метаниях на дальность и на меткость:*метать различные по массе и форме наряды с места, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- *в гимнастических и акробатических упражнениях:*выполнять опорный прыжок, выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату, выполнять комбинацию с предметами (девушки).

- *в единоборствах:*проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

*- в спортивных играх:*демонстрировать и применять в игре, в процессе выполнения комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

*Физическая подготовленность*должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. (таблица)

*Должны быть освоены:*

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

*Способы спортивной  деятельности:*участие в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

*Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | тест | возраст | Уровень | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м, с | 16  17 | 5.2  5.1 | 5.1-4.8  5.0-4.7 | 4.4  4.3 | 6.1  6.1 | 5.9-5.3 | 4.8  4.8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 16  17 | 8.2  8.1 | 8.0-7.7  7.9-7.5 | 7.3  7.2 | 9.7  9.6 | 9.3-8.7  9.3-8.7 | 8.4  8.4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16  17 | 180  190 | 195-210  205-220 | 230  240 | 160  160 | 170-190  170-190 | 210  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500  1500 | 900  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16  17 | 5  5 | 9-12  9-12 | 15  15 | 7  7 | 12-14  12-14 | 20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой (ю), низкой (д) перекладине, раз | 16  17 | 4  5 | 8-9  9-10 | 11  12 | 6  6 | 13-15  13-15 | 18  18 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Выпускник на базовом уровне научится:** | **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:** |
| * 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). | * 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. |

**Раздел 2. Содержание учебного предмета**

**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.

**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной, прикладной) деятельности**

*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.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

    Организация и планирование индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных физических занятий.

    Тестирование физической, технической подготовленности по базовым видам спорта.

*Прикладная физкультурная деятельность.*

Умения разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки.

    Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы

- *спортивные игры:*игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полосы препятствий.

- *гимнастика (юноши):* лазание по канату, упражнения с партнёром на плечах, опорные прыжки, на скакалке,  кувырки через препятствия,  преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания.

- *легкая атлетика:*метание гранаты, утяжелённых мячей на расстояние и в цель, кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования, эстафеты, преодоление препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

 - *лыжная подготовка:*преодоление подъёмов, препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий.

- *единоборства (юноши):*приёмы самостраховки, средства защиты и самообороны, действия против ударов.

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; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта;

- элементы *единоборства:* технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки*,*приёмов борьбы лёжа, стоя, проведение учебной схватки.

**Физическая культура. 10 класс**

**Тема 1.  Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (8 ч. - в процессе уроков)**

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (понятия: олимпийское движение, ОИ, МОК; краткие сведения об истории древних и современных ОИ).

- 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.

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

- Понятие телосложения и характеристика его основных типов (основные типы телосложения, системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и осанки).

- Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

- Правила поведения, т/б и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).

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

**Тема 2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование (102 ч.)**

***2*.1. Лёгкая  атлетика (21 ч.)**

*Выполнять бег на короткие дистанции.*

 - высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

*Выполнять бег на средние и длинные  дистанции.*

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

*Выполнять  прыжки в длину и высоту.*

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

*Развитие  скоростно-силовых  способностей.*

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

*Выполнять  метания в цель и на дальность.*

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 м.), в коридор 10м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500, 700г; на  заданное расстояние; бросок набивного мяча.

*Развитие  выносливости.*

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

*Развитие скоростных способностей***.**

- эстафеты; старты из различных исходных положений (и.п.); бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

*Развитие координационных способностей***.**

- эстафеты; старты из различных и.п.; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

*Знания*

- дозирования нагрузки; прикладное значение легкоатлетических упражнений; виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

*Самостоятельные занятия*

 - тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей;  самоконтроль.

*Совершенствование организаторских умений*

 -измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,

 подготовка мест занятий; выполнение обязанностей  судей, инструктора на занятиях младших   школьников.

**2.2. Спортивные  игры (21 ч.)**

***Волейбол (21 ч.)***

*Выполнять технические элементы*

**-**комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

*Выполнять тактические действия*

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

- игра по  упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

*Углубление знаний о спортивных играх*

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

*Самостоятельные занятия*

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

*Овладевание организаторскими умениями*

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

**2.3. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)**

*Совершенствование строевых упражнений.*

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

*Совершенствование ОРУ без предметов*

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

*Совершенствование ОРУ с предметами*

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

*Освоение и совершенствование опорных прыжков*

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину;  девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

*Освоение и совершенствование акробатических упражнений*

 - выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

*Освоение и совершенствование висов и упоров.*

- выполнять комбинации на параллельных и разновысоких брусьях.

*Развитие координационных способностей*

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

*Развитие силовых способностей, силовой выносливости*

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

*Развитие гибкости*

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

*Знания*

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

*Самостоятельные занятия*

  - программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

*Овладение организаторскими способностями.*

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

**2.4. Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка) (18 ч.)**

*Техника лыжных ходов.*

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

*Выполнять технические элементы*

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции  до 6 км (юноши),  до 5 км (девушки), изученными способами.

*На знания о физической культуре.*

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

**2.5. Элементы единоборств (9 ч.)**

*Освоение техники владения приёмами*

- приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка.

*Развитие координационных способностей.*

- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников»,  и т. д.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

- силовые упражнения в парах.

*Знания*

- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

*Самостоятельные занятия*

   - упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль.

*Освоение организаторских умений.*

- умение судить учебную схватку.

**2.6. Вариативеая часть. Лапта (региональный компонент) (15 ч.)**

*Выполнять технические элементы*

-комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловля и передача мяча на месте, с лёта,  набивание мяча лаптой, подачи и удары по мячу, перебежки, метание мяча в движении.

*Выполнять тактические действия*

- индивидуальная, групповая работа с мячом,  игра,  судейство.

***Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)***

**Содержание учебного предмета.**

**11 класс**

**Тема 1.  Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (8 ч. - в процессе уроков)**

- Формы организации занятий физической культурой.

- Оздоровительные системы физического воспитания.

- Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).

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

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

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

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

**Тема 2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: Физическое совершенствование  (102 ч.)**

**2.1. Лёгкая атлетика (21 ч.)**

*Выполнять бег на короткие дистанции.*

 - высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

*Выполнять бег на средние и длинные  дистанции.*

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

*Выполнять  прыжки в длину и высоту.*

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

*Развитие  скоростно - силовых  способностей.*

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

*Выполнять  метания в цель и на дальность.*

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 м.), в коридор 10 м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500,700 г; на  заданное расстояние; бросок набивного мяча.

*Развитие  выносливости.*

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

*Развитие скоростных способностей***.**

- эстафеты; старты из различных и.п; бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

*Развитие координационных способностей***.**

- эстафеты; старты из различных и.п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

*Знания*

- дозирования нагрузки; прикладное значение л/а упражнений.; виды соревнований по л/а, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

*Самостоятельные занятия*

 - тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей;  самоконтроль.

*Совершенствование организаторских умений*

 -измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований,

 подготовка мест занятий; выполнение обязанностей  судей, инструктора на занятиях младших   школьников.

**2.2. Спортивные  игры  (21 ч.)**

***Волейбол (21 ч.)***

*Выполнять технические элементы*

**-**комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

*Выполнять тактические действия*

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

- игра по  упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

*Углубление знаний о спортивных играх*

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

*Самостоятельные занятия*

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

*Овладевание организаторскими умениями*

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

**2.3. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)**

*Совершенствование строевых упражнений.*

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

*Совершенствование ОРУ без предметов*

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

*Совершенствование ОРУ с предметами*

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

*Освоение и совершенствование опорных прыжков*

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину;  девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

*Освоение и совершенствование акробатических упражнений*

 - выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

*Освоение и совершенствование висов и упоров.*

- выполнять комбинации на параллельных и разновысоких брусьях

*Развитие координационных способностей*

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

*Развитие силовых способностей, силовой выносливости*

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

*Развитие гибкости*

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

*Знания*

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

*Самостоятельные занятия*

  - программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

*Овладение организаторскими способностями.*

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

**2.4. Лыжная подготовка  (18 ч.)**

*Техника лыжных ходов.*

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

*Выполнять технические элементы*

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции  до 6 км (юноши),  до 5 км (девушки), изученными способами.

*На знания о физической культуре.*

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

**2.5. Элементы единоборств (9 ч.)**

*Освоение техники владения приёмами*

- приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка.

*Развитие координационных способностей.*

- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников»,  и т. д.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

- силовые упражнения в парах.

*Знания*

- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

*Самостоятельные занятия*

   - упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль.

*Освоение организаторских умений.*

- умение судить учебную схватку.

**2.6. Вариативеая часть. Лапта (региональный компонент) (15 ч.)**

*Выполнять технические элементы*

-комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловля и передача мяча на месте, с лёта,  набивание мяча лаптой, подачи и удары по мячу, перебежки, метание мяча в движении.

*Выполнять тактические действия*

- индивидуальная, групповая работа с мячом,  игра,  судейство.

***Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)***

**Раздел 3. Тематическое планирование учебного материала.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы | Название темы, раздела | Количество часов |
|  | **10 класс** | **102** |
| **1** | **Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни** | **В процессе уроков** |
| **2** | **Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование** |  |
| 2.1. | Лёгкая атлетика | 21 |
| 2.2. | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 2.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 2.4. | Лыжная подготовка | 18 |
| 2.5. | Элементы единоборства | 9 |
| 2.6. | Лапта (региональный компонент) | 15 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы | Название темы, раздела | Количество часов |
|  | **11 класс** | **102** |
| **1** | **Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни** | **В процессе уроков** |
| **2** | **Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование** |  |
| 2.1. | Лёгкая атлетика | 21 |
| 2.2. | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 2.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 2.4. | Лыжная подготовка | 18 |
| 2.5. | Элементы единоборства | 9 |
| 2.6. | Лапта (региональный компонент) | 15 |

**Итого: 10-11 класс 204 часа.**