**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Ярославской области

управление образованием Некрасовского муниципального района

МБОУ средняя общеобразовательная школа им. Карла Маркса

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ленивкова Светлана

Владимировна

Приказ №

от "" г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 10-11 класса среднего общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ленивков Вадим Сергеевич

учитель физической культуры

рп.Красный Профинтерн 2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 10-11 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана учителем физической культуры Шутовым А.П.. на основе нормативных правовых документов и требований ФГОС общего образования (в отношении ООП, разработанных в соответствии с ФГОС общего образования);

-     Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-       Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 28.08.2020 № 442;

-      Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;

-       Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;

-       Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;

- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016

- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивным комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Данная программа может быть реализована с применением дистанционного обучения и электронных образовательных технологий а также ,учитывая требования СанПиН рассчитана на проведение уроков включая теоретическую подготовку.

Данная программа дополнена разделом ОФП совмещенной с лыжной подготовкой, учитывая погодные условия .

***Основная цель*** изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

***Основные задачи*:**

* сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
* формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
* содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
* обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
* развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

*Ценностные ориентиры* Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал*,* востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно- спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

**Планируемые личностные результаты**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия****.*

-определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Планируемые предметные результаты.**

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

Выпускник на базовом уровне научится:

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Основные требования к учащимся**

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

**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, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

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

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

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 закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы 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.

**Двигательные умения и навыки**

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель; ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель.

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши), на бревне (девушки); вы­полнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высо­той 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выпол­нять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных эле­ментов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

***Физическая подготовленность:*** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей , с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Исполь­зовать различные виды физических упражнений с целью самосо­вершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психи­ческих состояний.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в дли­ну или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** со­гласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

## Содержание учебного предмета физическая культура

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

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

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

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.

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

**Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол**

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**Легкоатлетические упражнения.**

Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

**Лыжная подготовка.**

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

**Спортивные игры**

**Баскетбол.**

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

**Волейбол**

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

**Футбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики**

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

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:** комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

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

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

**Висы и упоры:** **юноши:** подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девушки:** подтягивание из виса лежа.

**Опорные прыжки:** **юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

**Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..

**Развитие координационных способностей:** комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши:** лазание по двум канатом без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

**Девушки:** упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

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

**Развитие гибкости:** ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

**Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега:** высокий инизкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2\*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

**Развитие выносливости:** кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка/ОФП**

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

**Уровень развития двигательных качеств**

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

* оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;
* оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;
* оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

## Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

**Распределение учебного времени по разделам программы в 10** **классе**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебный год | Количество часов |
| Основы знаний |  |
| Спортивные игры | 18 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| Легкоатлетические упражнения | 23 |
| Лыжная подготовка | 9 |
| **Всего уроков** | **68** |

**Распределение учебного времени по разделам программы в 11** **классе**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебный год | Количество часов |
| Основы знаний | 18 |
| Спортивные игры |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| Легкоатлетические упражнения | 21 |
| Лыжная подготовка | 9 |
| **Всего уроков** | **66** |

**Календарно –тематическое планирование (учебный предмет)**

**по физической культуре, класс \_10 \_, \_\_\_\_\_\_68\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_часов в год, \_\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(указать предмет)                                      (общее количество)                          (количество часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Планируемые образовательные результаты** | | | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные результаты**  **(научится, получит возможность научиться)** | |
|  | **Название раздела – Легкая атлетика-10 час.** | | | | |
| **1** | Инструктаж по т/б на уроках  легкой атлетики.  Равномерный бег  по дистанции./ Теория 1.Формирование знаний о ТБ на уроках легкой атлетики. Роль и значение занятий физической культурой. | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности | понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека | способность преодолевать трудности | |
| **2** | Развитие скоростных  способностей.  Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из  различных исходных положений. |
| **3** | Развитие скоростных  способностей.  Специальные беговые упражнения.  Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег  до 50 метров |
| **4** | Овладение техникой спринтерского  бега.  Специальные беговые упражнения.  Бег 60 м. Результат .Теория Современные олимпийские игры. | знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний | понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности | способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды | |
| **5** | Овладение техникой спринтерского  бега.  Специальные беговые упражнения.  Бег 100 метров. Результат. |  |  |  | |
| **6** | Развитие скоростной  выносливости.  ОРУ в движении. Специальные беговые  упражнения. Бег отрезками 200 м | Специальные знания для  занимающихся легкой атлетикой  по организации и проведению  спортивных тренировок и  соревновательной деятельности | бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями | способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды | |
| **7** | Развитие скоростной  выносливости.  Бег от 400 м. до 800 м.  Чередование бега и шага. | Специальные знания для  занимающихся легкой атлетикой  по организации и проведению  спортивных тренировок и  соревновательной деятельности | понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности | Приобретают специальные  знания о занятиях легкой  атлетикой, практически  применяют их на тренировках и  спортивных соревнованиях | |
| **8** | Овладение техникой длительного  бега.  Беговые упражнения. Овладение техникой  длительного бега (кроссовая подготовка). Бег  2000 м., 3000 м.Теория Связь физической культуры с укреплением здоровья | Специальные знания для  занимающихся легкой атлетикой  по организации и проведению  спортивных тренировок и  соревновательной деятельности |
| **9** | Развитие скоростно-силовых  способностей.  ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с  2-3 шагов. Результат | Используют разученные  упражнения в самостоятельных  занятиях при решении задач  физической и технической  подготовки; | Выполняют контрольные  упражнения и контрольные  тесты по легкой атлетике. | Соблюдают правила  соревнований | |
| **10** | Овладение техникой челночного  бега. Развитие двигательных  качеств, скоростно-силовой  выносливости. | Специальные знания для  занимающихся легкой атлетикой  по организации и проведению  спортивных тренировок и  соревновательной деятельности |  | Оказывают помощь в  подготовке мест проведения  занятий | |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | |
| **11** | Инструктаж по т/б на уроках по  волейболу. Развитие  координационных способностей.  Двигательные действия с  элементами волейбола. Перемещение игрока.  Комплекс упражнений с мячом. / Теория История волейбола.  История волейбола | владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности. | понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **12** | Освоение техники передвижений. Перемещение игрока. |
| **13** | Развитие координационных  способностей. Освоение техники  передвижений |
| **14** | Двигательные действия с элементами  волейбола. Перемещение игрока. Комплекс  упражнений с мячом/Теория . Основные виды движений. | способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения | понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. | |
| **15** | Освоение техники подачи мяча. Совершенствование техники подач мяча.  Боковая подача. Учебная игра | способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения | понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. | |
| **16** | Освоение техники подачи мяча. ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны  площадки соперника |
| **17** | Освоение техники подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. |
| **18** | Освоение техники приема,  обработки и передачи мяча.  Передача мяча сверху двумя руками во  встречных колоннах./ Теория. Виды деятельности для укрепления мышц и правильной осанки . |
| **19** | Освоение техники приема,  обработки и передачи мяча. |
| **20** | Передача и прием мяча снизу. Техника  постановки рук, ног. |
| **Гимнастика – 10 часов** | | | | | |
| **21** | Инструктаж по т/б на уроках  гимнастики. Организующие команды и  приемы. Развитие гибкости.  Освоение комплекса  упражнений. | владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим | уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности | способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся | |
| **22** | Организующие команды и  приемы. Развитие гибкости.  Освоение комплекса  упражнений/ Теория. Закаливание. |
| **23** | Развитие силовых качеств.  Лазанье. Использование  гимнастических снарядов. |
| **24** | Комплекс  упражнений на гибкость. |
| **25** | Комплекс  упражнений на гибкость. / Теория. Физическое совершенствование в гимнастике. |
| **26** | Развитие силовых качеств.  Лазанье. Использование  гимнастических снарядов. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **27** | Развитие гибкости и  координационных способностей.  Совершенствование техники  акробатических упражнений. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **28** | Совершенствование  акробатической комбинации./ Теория. Органы чувств |
| **29** | Разучивание акробатической  комбинации. Овладение связками  и акробатическими элементами. |
| **30** | Подтягивание на перекладине.  Лазание по вертикальному канату.  Совершенствование упр. на гимнастической стенке. |
| **Лыжная подготовка - 9 часов** | | | | | |
| **31** | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. /ОФП/ Теория. Закаливание | Способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | Добросовестное выполнение учебных заданий | Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **32** | Освоение техники лыжных ходов.Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП |
| **33** | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП |
| **34** | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику./ОФП/ Теория. Польза занятий на свежем воздухе. |
| **35** | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». /ОФП | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **36** | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ ОФП | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **37** | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП | умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых | добросовестное выполнение учебных заданий | способность преодолевать трудности | |
| **38** | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП. |
| **39** | Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок/ ОФП/ Теория. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **Гимнастика – 8 часов** | | | | | |
| **40** | Развитие силы. Комплекс  упражнений с отягощением./ Теория. Органы осязания. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **41** | Совершенствование  акробатической комбинации./ Теория. Органы чувств | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **42** | Разучивание акробатической  комбинации. Овладение связками  и акробатическими элементами. |
| **43** | Подтягивание на перекладине.  Лазание по вертикальному канату.  Совершенствование упр. на гимнастической стенке. |
| **44** | Развитие силы. Комплекс  упражнений с отягощением./ Теория. Органы осязания. |
| **45** | Развитие координационных и  силовых способностей. Висы и  упоры. Комплекс упражнений на  шведской стенке и перекладине. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **46** | ОРУ. Комплекс упражнений с  отягощением. Подтягивание на перекладине на  результат. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **47** | Совершенствование  простейших акробатических элементов:  кувырок вперед, кувырок назад, стойка на  лопатках../ Теория. |  |  |  | |
| **Спортивные игры – 8 час** | | | | |
| **48** | Т.Б. Техника нижней прямой подачи, нападающего удара. Прием мяча снизу – контроль на технику. / Теория. Органы пищеварения. | желание поддерживать хорошее телосложение | восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами | способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки | |
| **49** | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику. |
| **50** | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар – контроль на технику |
| **51** | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. ./ Теория. Пища и питательные вещества. | культура движения | понимание культуры движений человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью | способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей | |
| **52** | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра |
| **53** | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Правила соревнований. Нападающий удар – контроль на технику |
| **54** | Передачи мяча в парах, тройках, во встречных  колоннах смешанным приемом Учебная игра./ Теория. Вода и питьевой режим. | желание поддерживать хорошее телосложение | восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами | способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки | |
| **55** | Освоение техники нападающего  удара.  Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной  к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при  встречных передачах. Игра в нападении через  зону. |
| **Легкая атлетика – 13 часов** | | | | | |
| **56** | Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину . Круговая тренировка./Теория. Самоконтроль во время выполнения физических нагрузок | умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания | восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия | способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности | |
| **57** | Прыжок в длину . Тестирование прыжок в длину с места ( нормы ГТО)Круговая тренировка |  |  |  | |
| **58** | Контрольный урок. Прыжок в длину. Круговая тренировка./ Теория. Тренировка ума и характера | умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий | восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия | способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки | |
| **59** | Челночный бег 3х10.( нормы ГТО). Метание мяча в цель. |
| **60** | Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах |
| **61** | Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег |
| **62** | Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег |
| **63** | Метание мяча в цель – контроль на результат**.**( нормы ГТО). Круговая тренировка |  |  |  | |
| **64** | Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. ( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах | умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения | владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения | способность доступно излагать знания о физической культуре | |
| **65** | Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. ( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах |
| **66** | Специальные беговые упражнения. Беговые  эстафеты 4х200 м. Передача эстафетной  палочки |
| **67** | Спринтерский бег до 100метров. Бег 100м – контроль на результат( нормы ГТО) |
| **68** | Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику./ Теория. Самоконтроль. | владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях | владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения | способность формулировать цели и задачи занятий | |

**Календарно –тематическое планирование (учебный предмет)**

**по физической культуре, класс \_11 \_, \_\_\_\_\_\_66\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_часов в год, \_\_\_\_\_3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(указать предмет)                                      (общее количество)                          (количество часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Планируемые образовательные результаты** | | | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные результаты**  **(научится, получит возможность научиться)** | |
|  | **Название раздела – Легкая атлетика-10 час.** | | | | |
| **1** | Инструктаж по т/б на уроках  легкой атлетики.  Равномерный бег  по дистанции./ Теория 1.Формирование знаний о ТБ на уроках легкой атлетики. Роль и значение занятий физической культурой. | знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности | понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека | способность преодолевать трудности | |
| **2** | Развитие скоростных  способностей.  Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из  различных исходных положений. |
| **3** | Развитие скоростных  способностей.  Специальные беговые упражнения.  Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег  до 50 метров |
| **4** | Овладение техникой спринтерского  бега.  Специальные беговые упражнения.  Бег 60 м. Результат .Теория Современные олимпийские игры. | знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний | понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности | способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды | |
| **5** | Овладение техникой спринтерского  бега.  Специальные беговые упражнения.  Бег 100 метров. Результат. |  |  |  | |
| **6** | Развитие скоростной  выносливости.  ОРУ в движении. Специальные беговые  упражнения. Бег отрезками 200 м | Специальные знания для  занимающихся легкой атлетикой  по организации и проведению  спортивных тренировок и  соревновательной деятельности | бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями | способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды | |
| **7** | Развитие скоростной  выносливости.  Бег от 400 м. до 800 м.  Чередование бега и шага. | Специальные знания для  занимающихся легкой атлетикой  по организации и проведению  спортивных тренировок и  соревновательной деятельности | понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности | Приобретают специальные  знания о занятиях легкой  атлетикой, практически  применяют их на тренировках и  спортивных соревнованиях | |
| **8** | Овладение техникой длительного  бега.  Беговые упражнения. Овладение техникой  длительного бега (кроссовая подготовка). Бег  2000 м., 3000 м.Теория Связь физической культуры с укреплением здоровья | Специальные знания для  занимающихся легкой атлетикой  по организации и проведению  спортивных тренировок и  соревновательной деятельности |
| **9** | Развитие скоростно-силовых  способностей.  ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с  2-3 шагов. Результат | Используют разученные  упражнения в самостоятельных  занятиях при решении задач  физической и технической  подготовки; | Выполняют контрольные  упражнения и контрольные  тесты по легкой атлетике. | Соблюдают правила  соревнований | |
| **10** | Овладение техникой челночного  бега. Развитие двигательных  качеств, скоростно-силовой  выносливости. | Специальные знания для  занимающихся легкой атлетикой  по организации и проведению  спортивных тренировок и  соревновательной деятельности |  | Оказывают помощь в  подготовке мест проведения  занятий | |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | |
| **11** | Инструктаж по т/б на уроках по  волейболу. Развитие  координационных способностей.  Двигательные действия с  элементами волейбола. Перемещение игрока.  Комплекс упражнений с мячом. / Теория История волейбола.  История волейбола | владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности. | понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **12** | Освоение техники передвижений. Перемещение игрока. |
| **13** | Развитие координационных  способностей. Освоение техники  передвижений |
| **14** | Двигательные действия с элементами  волейбола. Перемещение игрока. Комплекс  упражнений с мячом/Теория . Основные виды движений. | способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения | понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. | |
| **15** | Освоение техники подачи мяча. Совершенствование техники подач мяча.  Боковая подача. Учебная игра | способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения | понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. | |
| **16** | Освоение техники подачи мяча. ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны  площадки соперника |
| **17** | Освоение техники подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. |
| **18** | Освоение техники приема,  обработки и передачи мяча.  Передача мяча сверху двумя руками во  встречных колоннах./ Теория. Виды деятельности для укрепления мышц и правильной осанки . |
| **19** | Освоение техники приема,  обработки и передачи мяча. |
| **20** | Передача и прием мяча снизу. Техника  постановки рук, ног. |
| **Гимнастика – 10 часов** | | | | | |
| **21** | Инструктаж по т/б на уроках  гимнастики. Организующие команды и  приемы. Развитие гибкости.  Освоение комплекса  упражнений. | владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим | уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности | способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся | |
| **22** | Организующие команды и  приемы. Развитие гибкости.  Освоение комплекса  упражнений/ Теория. Закаливание. |
| **23** | Развитие силовых качеств.  Лазанье. Использование  гимнастических снарядов. |
| **24** | Комплекс  упражнений на гибкость. |
| **25** | Комплекс  упражнений на гибкость. / Теория. Физическое совершенствование в гимнастике. |
| **26** | Развитие силовых качеств.  Лазанье. Использование  гимнастических снарядов. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **27** | Развитие гибкости и  координационных способностей.  Совершенствование техники  акробатических упражнений. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **28** | Совершенствование  акробатической комбинации./ Теория. Органы чувств |
| **29** | Разучивание акробатической  комбинации. Овладение связками  и акробатическими элементами. |
| **30** | Подтягивание на перекладине.  Лазание по вертикальному канату.  Совершенствование упр. на гимнастической стенке. |
| **Лыжная подготовка - 9 часов** | | | | | |
| **31** | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. /ОФП/ Теория. Закаливание | Способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | Добросовестное выполнение учебных заданий | Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **32** | Освоение техники лыжных ходов.Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП |
| **33** | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП |
| **34** | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику./ОФП/ Теория. Польза занятий на свежем воздухе. |
| **35** | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». /ОФП | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **36** | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ ОФП | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **37** | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП | умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых | добросовестное выполнение учебных заданий | способность преодолевать трудности | |
| **38** | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП. |
| **39** | Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок/ ОФП/ Теория. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **Гимнастика – 8 часов** | | | | | |
| **40** | Развитие силы. Комплекс  упражнений с отягощением./ Теория. Органы осязания. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **41** | Совершенствование  акробатической комбинации./ Теория. Органы чувств | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **42** | Разучивание акробатической  комбинации. Овладение связками  и акробатическими элементами. |
| **43** | Подтягивание на перекладине.  Лазание по вертикальному канату.  Совершенствование упр. на гимнастической стенке. |
| **44** | Развитие силы. Комплекс  упражнений с отягощением./ Теория. Органы осязания. |
| **45** | Развитие координационных и  силовых способностей. Висы и  упоры. Комплекс упражнений на  шведской стенке и перекладине. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **46** | ОРУ. Комплекс упражнений с  отягощением. Подтягивание на перекладине на  результат. | способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | добросовестное выполнение учебных заданий | знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации | |
| **47** | Совершенствование  простейших акробатических элементов:  кувырок вперед, кувырок назад, стойка на  лопатках../ Теория. |  |  |  | |
| **Спортивные игры – 8 час** | | | | |
| **48** | Т.Б. Техника нижней прямой подачи, нападающего удара. Прием мяча снизу – контроль на технику. / Теория. Органы пищеварения. | желание поддерживать хорошее телосложение | восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами | способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки | |
| **49** | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику. |
| **50** | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар – контроль на технику |
| **51** | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. ./ Теория. Пища и питательные вещества. | культура движения | понимание культуры движений человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью | способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей | |
| **52** | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра |
| **53** | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Правила соревнований. Нападающий удар – контроль на технику |
| **54** | Передачи мяча в парах, тройках, во встречных  колоннах смешанным приемом Учебная игра./ Теория. Вода и питьевой режим. | желание поддерживать хорошее телосложение | восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами | способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки | |
| **55** | Освоение техники нападающего  удара.  Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной  к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при  встречных передачах. Игра в нападении через  зону. |
| **Легкая атлетика – 11 часов** | | | | | |
| **56** | Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину . Круговая тренировка./Теория. Самоконтроль во время выполнения физических нагрузок | умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания | восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия | способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности | |
| **57** | Прыжок в длину . Тестирование прыжок в длину с места ( нормы ГТО)Круговая тренировка |  |  |  | |
| **58** | Контрольный урок. Прыжок в длину. Круговая тренировка./ Теория. Тренировка ума и характера | умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий | восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия | способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки | |
| **59** | Челночный бег 3х10.( нормы ГТО). Метание мяча в цель. |
| **60** | Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах |
| **61** | Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег |
| **62** | Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег |
| **63** | Метание мяча в цель – контроль на результат**.**( нормы ГТО). Круговая тренировка |  |  |  | |
| **64** | Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. ( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах | умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения | владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения | способность доступно излагать знания о физической культуре | |
| **65** | Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. ( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах |
| **66** | Специальные беговые упражнения. Беговые  эстафеты 4х200 м. Передача эстафетной  палочки |

**Приложение №1**

**Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного**

**комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V ступень (16-17 лет.)**

